

In gesprek met... bekkenfysiotherapeut Inge Hemel

Wij gaan graag met andere vrouwen in gesprek over de kennis en ervaring die zij in hun leven hebben opgedaan. Het eerlijke en èchte verhaal doorbreekt taboe's en het creëert openheid. Laten we verhalen met elkaar delen zodat we er van kunnen leren.

Dit keer hebben we gesproken met een specialist uit het vak: Inge Hemel. Zij is gespecialiseerd in het bekken en de bekkenbodembodem en heeft haar eigen praktijk: Bekkenzorg Inge Hemel. Naast haar werk als bekkenfysiotherapeut is ze een ervaren moeder van vier jong volwassen kinderen. Laat je inspireren door haar jarenlange ervaring als moeder en specialist.

Inge, als moeder van vier kinderen, wat heb jij ervaren als de grootste uitdaging van het moederschap?

'Voor mij is de grootste uitdaging geweest om mijn kinderen los te laten en niet te bezorgd te zijn om hen.'

Wat helpt jou om je als moeder gelukkig te voelen?

'Voor mij is het belangrijk om goed voor mijn innerlijke gezondheid te zorgen en me te laten raken door mijn kinderen.'

Wat doet een bekkenfysiotherapeut precies?

'Een bekkenfysiotherapeut is een gespecialiseerde fysiotherapeut die zich richt op het onderzoeken en behandelen van het bekkengebied, inclusief de bekkenbodembodem, lage rug en buik. Het bekken is een centraal gebied in het lichaam en omvat veel functies. Naast bekkenfysiotherapie begeleid ik in mijn praktijk ook mensen die negatieve seksuele ervaringen hebben meegemaakt.'

Met welke klachten komen mensen bij jou?

'Mensen met allerlei soorten klachten worden doorverwezen naar mij, zowel mannen als vrouwen. Het bekkengebied omvat veel meer dan alleen de bekkenbodembodemspieren. Zelfs emoties worden opgeslagen in dit gebied. Klachten die ik behandel zijn: blaas, en darmklachten zoals obstipatie en incontinentie. Buikklachten, littekenweefsel na een buikoperatie of knip na de bevalling, maar ook wielrenners die pijn hebben in hun scrotum, lage rugklachten, stuitpijn, seksuele klachten, zoals pijn bij het vrijen of erectieproblemen. Ook voor gynaecologische klachten zoals verzakking, endometriose klachten en bekkenpijn tijdens of na een zwangerschap kun je terecht bij mij.'

Het zijn dus ook klachten waar mensen niet makkelijk over praten, klopt dit?

'Dat klopt inderdaad. Veel mensen vinden het lastig om over dit soort klachten te praten, omdat er vaak een taboe op rust. Mensen voelen zich kwetsbaar. Het is belangrijk om te beseffen dat deze klachten heel normaal zijn en dat er professionele hulp beschikbaar is om ze te behandelen. Als bekkenfysiotherapeut heb ik dagelijks te maken met deze klachten en ik streef ernaar om een veilige en open sfeer te creëren waarin mensen zich op hun gemak voelen om over hun klachten te praten.'

'Pijn bij het vrijen hoort er niet bij. Het is vaak goed te behandelen, praat erover met een specialist.'

Waarom doe jij jouw werk zo graag?

'Klachten in het bekkengebied zijn vaak ongezien en hier moet verandering in komen, dit drijft mij. Ik help mensen met (langdurige) klachten waar ze niet graag over praten maar die relatief goed te behandelen zijn. Een mooi voorbeeld is een vrouw die in mijn praktijk kwam, meer dan 17 jaar geleden bevallen en al jaren last heeft van haar littekenweefsel. Ze dacht dat haar pijn erbij hoorde en een gevolg was van haar bevalling. In vier a vijf behandelingen is het littekenweefsel los gemaakt en heeft ze geen pijn meer. Dit geeft mij veel voldoening.'

'Wind laten omdat je deze niet op kunt houden is super ongemakkelijk maar niets om je voor te schamen. Praat erover met een specialist, het is vaak goed te behandelen.'

Het bekken krijgt veel te verduren tijdens een bevalling, hoe kijk jij hiernaar in jouw vak?

'Een zwangerschap en bevalling worden vaak onderschat. Bij een zwangerschap worden je buikspieren opgerekt, je ribben staan meer naar buiten en de bekkenbodem wordt tijdens het persen ongeveer drie keer zo lang. Alle spieren rondom je romp/ bekken zijn uit balans, je hele rompstabiliteit valt weg. Het is belangrijk om na de bevalling tijd te nemen voor herstel en om te werken aan het herstellen van de spieren in het bekken- en buikgebied. Veel vrouwen denken dat het normaal is om bijvoorbeeld urine te verliezen na een bevalling, maar dit hoeft niet zo te zijn. Met gerichte oefeningen kunnen we de bekkenbodem- buikspieren versterken en klachten verhelpen. Het is dan ook mijn missie om vrouwen bewust te maken van het belang van bekkenbodem- en corevalidatie na een bevalling, zodat ze optimaal kunnen genieten van het moederschap zonder klachten.'

Wanneer je een scheur in je kuitspier of verrekking van je enkelbanden hebt ga je toch ook zorgvuldig revalideren? Waarom dan niet na een bevalling?

Je zit nu ruim 30 jaar in het vak, in hoeverre zie jij verschil tussen de zwangere vrouw van een aantal jaar geleden en nu?

'Vrouwen van nu beschikken over meer kennis, maar leggen de lat vaak onrealistisch hoog. Een aantal weken na de bevalling wil je het leven weer oppakken alsof er niets is gebeurd. Wat vaak wordt vergeten is dat zwanger zijn op zichzelf al een fulltime baan is; je lijf is bezig met het creëren van nieuw leven. Het is belangrijk om deze taak niet te onderschatten. Wees niet te streng voor jezelf. Heb je klachten, wacht niet en denk vooral niet dat dit erbij hoort.'

Wat heeft een vrouw nodig denk jij?

'Zelfliefde en vrouwspecifieke zorg. Neem de signalen in je lijf serieus, laat je goed voorlichten en weet wat je mogelijkheden zijn voor- tijdens en na een bevalling. Ook wanneer je in de overgang komt, weet wat er gebeurt met je lichaam en wat je eraan kunt doen. Dit is zo belangrijk.'

! 'Wees niet te streng voor jezelf. Heb je klachten, zoek hulp en denk vooral niet dat dit erbij hoort.'

Wat is jouw advies aan een vrouw?

'Zorg dat je zes weken na de bevalling jezelf laat checken bij een bekkenfysiotherapeut, ook als je denkt geen klachten te hebben. Iedere vrouw heeft hier recht op. Leer je bekken kennen, leer hoe jij je bekkenbodem kunt voelen. Onderwerpen als diastase, vrijen, littekens, je sluitspier en stuitje worden allemaal besproken en dit is nodig. Het voorkomt langdurige klachten en ongemak.'

Heb jij klachten, neem contact met me op!

Inge Hemel

www.bekkenzorg-ingehemel.nl

info@bekkenzorg-ingehemel.nl

06- 2850 36 31