

Psychosomatische fysiotherapie als hulp voor zin in seks ?

Jolanda Kragten

Bekkenfysiotherapeut, psychosomatisch fysiotherapeut, haptonomisch
werkend fysiotherapeut

Zorggroep Almere , NPI

22-03-2013

Verwijzingen

Via uroloog, gynaecoloog, seksuoloog,
MDL arts, soms via huisarts

Veel vrouwen, weinig mannen

Diverse klachten met 1 diagnose

MDO bekkenbodemb

Psychosomatische fysiotherapie of
bekkenfysiotherapie ?

Doel psychosomatische ft.

Zorggroep
Almere



herkennen

erkennen,

transparant maken

positief beïnvloeden

van de complexe relatie tussen
het lichaam, de psyche en de
psychosociale context

Onderscheid: vier niveaus van complexiteit



Voor generalist: niveau 1 en 2

1. *Ongecompliceerd*

- lokale klacht in het bewegend functioneren bij psychisch stabiele patiënt

2. *Licht gecompliceerd*

- disfunctionele opvattingen t.a.v. ziekte en/of ziekte gedrag
- correctie van herstelbelemmerende overtuigingen.

Voor psychosomatisch fysiotherapeut: niveau 3 en4



3. Matig gecompliceerd

- meerdere klachten
- impact gezondheidsklacht op meerdere levensgebieden
- ongunstige persoonlijkheidskenmerken voor herstel
- levensproblematiek

4. Zwaar gecompliceerd

- psychopathologie
- traumatische gebeurtenissen
- lage zelfregulatie; geen/weinig
inzicht
- multidisciplinaire behandeling

Plezier in seks



- Seksuele opwinding én een ontspannen bekkenbodembodem zijn voorwaarden
- Musculosketale pijn en verminderde mobiliteit hebben negatieve invloed op seksueel functioneren (Rosenbaum 2010)
- Pijnverwachting remt seksuele opwinding (brauer, laan 2010)
- Seksueel disfunctioneren bij patiënten met fibromyalgie groter (86.9% /23.6%; (2011)
- Stress heeft invloed op bekkenbodembodem(vd velde)

Zienswijze functie bekkenbodembodem / lichaam

	(Bekken)Fysiotherapie	Psychosom.FT "basis"
1	Ondersteuning organen: spierkracht	Draagkracht / belastbaarheid
2	Openen / sluiten : coördinatie/beweging	Veerkracht + veiligheid Overgave en loslaten
3	Invloed houding	Lichaamsbeleving / lichaamstaal / balans
4	Rol ademhaling: beweging	Weerspiegeling van emoties

Mieke 22 jaar

- Komt op advies van gynaecoloog;
bekend bij seksuoloog
- Diagnose: overactieve bekkenbodemp
- Bij uroloog, MDL arts en diverse malen
FT gehad
- Hulpvraag: ik wil zonder pijn kunnen
vrijen en geen pijn meer in de vagina

Symptomen: al jarenlang

- Constante pijn en jeuk in vagina
- Regelmatig onderbuikpijn
- Pijn bij zitten
- Obstipatie
- Mictie: hoge frequentie, lang en onvolledig
- Dyspareunie
- Pijn in rug, nek en schouders
- Veel moeite met ontspannen, slecht slapen

Cognities en emoties

- Veel belemmerende cognities vanuit opvoeding (mannen willen maar 1 ding...)
- Perfectionistisch
- Niet zeuren maar doorgaan is haar motto

- Boosheid en verdriet; ...het lukt niet
- Geen plezier; het heeft altijd pijn gedaan.
- Schuldgevoel tov haar vriend

Gedrag

- Neemt geen/weinig tijd voor ontspanning
- Gaat “effe snel” naar toilet
- Vrijt wel met vriend met pcm (of soms wiet), maar vindt er niks aan
- Werkt vaak tot s’ nachts door aan opdrachten. Doorzetter
- Vermijdt intimiteit:want dan wil hij meer.??

Sociaal

- Woont bij moeder in klein appartement
- Ouders zijn gescheiden toen ze 11 was; weinig contact met vader
- Ouders stellen hoge eisen aan haar
- Moeder: schoonmaakster; nu WAO uitkering ivm psychische problemen en MS

En verder

- Negatieve seksuele ervaringen? Nee...
- Of toch... 1x tampongebruik; stiekem

- 4dki; hoge scores op distress, angst en somatisatie
- AHBBS: 78

Analyse

- Overactieve bekkenbodem met pijn, mictie- en defecatieklachten
- Dysbalans onder- bovenlijf
- Veel spanning en angst voor pijn
- Negatieve overtuigingen, catastroferen, perfectionisme
- Slecht lichaamsbewustzijn/gevoel

Cognitie

- Hulpvraag positief omzetten
- Inzicht geven/ervaren invloed cognities op lijf.
- Herkaderen negatieve gedachten
- Herkennen stressoren: angst tijdens en na 1e keer tampongebruik en perfectionisme
- Uitleg relaties bekkenbodembodem en stress
- Afstemming met seksuoloog/psycholoog

Lichaamsgerichte interventie

van een gevoelig lichaam naar een voelend lichaam

- Dmv de bodyscan haar hele lichaam integreren in haar beleving.
- Het verschil leren ervaren tussen spanning en ontspanning; leren ontspannen
- "*Uit het hoofd in haar lijf*". komen door adem oefeningen, hartcoherentie en haptische massage
- Leren zich te openen en te sluiten in contact.
- Leren te vertrouwen op haar lichaam en het (h)erkennen van haar natuurlijke lichaamssignalen en haar behoeftes
- Leren te vertrouwen op haar gevoel en intuïtie

Gedrag

- Zorgen voor goede basisvoorwaarden: gezond eten, drinken, slapen, ontspanning en bewegen
- Tijd nemen om naar toilet te gaan
- Leren spelen met haar lichaam, bewegen, langer douchen, sauna
- Strelen, (zelf) masseren, aanraken, geraakt worden, opwinding, masturberen
- (graded exposure iom seksuoloog)

PSF hulp bij plezier in seks



- Lichaamsbewustzijn
- Vertrouwen: grenzen, kwetsbaarheid
- Veiligheid: contact maken, openen en sluiten, aanraken en intimiteit
- Ontspanning totaal en lokaal, loslaten
- Kunnen geven, nemen en ontvangen
- Rust
- Communicatie en cognities



The Key to Life is Balance