

Behandeling

# Lichaamsbeweging en bekkenfysiotherapie bij het prikkelbaar darmsyndroom

Lichaamsbeweging heeft een positieve invloed op uw ontlastingspatroon.

## Gezond bewegen

Beweging is goed voor uw algehele conditie, zowel lichamelijk als geestelijk. Het helpt ook tegen stress. Wilt u weten of u voldoende beweegt? Bekijk dan de Nederlandse beweegrichtlijn (<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>). Deze geldt ook voor mensen met het prikkelbaar darmsyndroom.

## Bekkenfysiotherapie

Bekkenfysiotherapie kan soms de klachten bij het prikkelbaar darmsyndroom verminderen, vooral verstoppingsklachten of klachten van incontinentie. Het kan ook helpen als u moeite heeft om de ontlasting kwijt te raken, dus als u moeten persen ondanks dat de ontlasting normaal of zacht is.

De bekkenbodemspieren ondersteunen de organen in uw bekken en spelen een rol als u naar het toilet gaat. Bij bekkenfysiotherapie leert u de bekkenbodemspieren beter te voelen en te gebruiken. Dit kan uw klachten minder maken. Vaak krijgt u ook oefeningen mee om thuis te doen.

Lees hier meer over bekkenfysiotherapie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/bekkenfysiotherapie>).

## Betrokken afdelingen

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl>)

Code INT-178h