een santeon ziekenhuis

Buikdrukverlaging (adviezen)

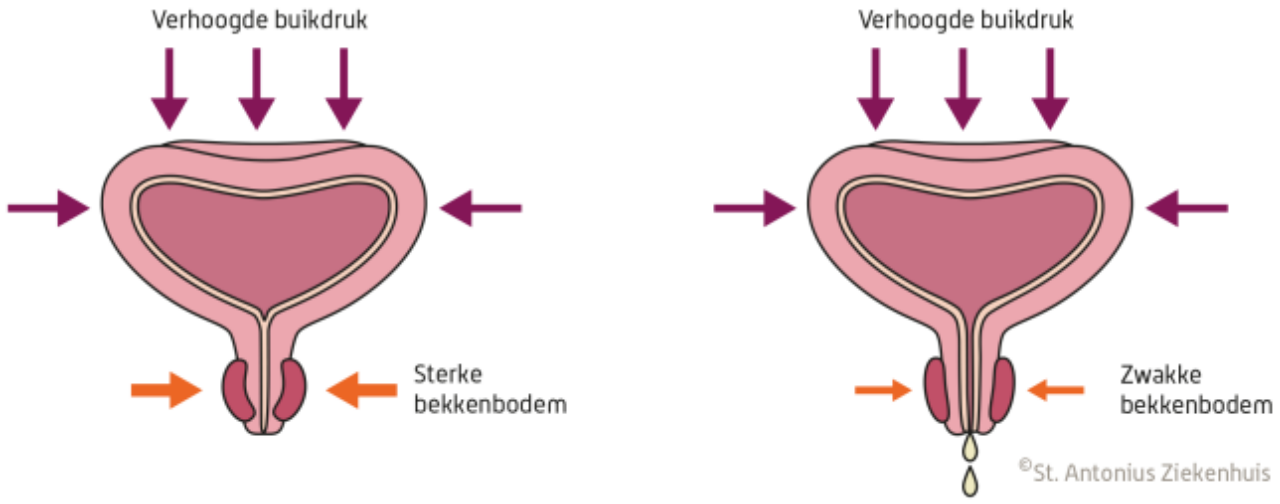
Buikdruk is een normaal verschijnsel en treedt op bij dagelijkse activiteiten als bukken, tillen, niezen, neus snuiten en activiteiten zoals hardlopen. De buikdruk neemt extra toe als we onze adem vastzetten om kracht te leveren. Het is belangrijk dat de druk op de bekkenbodem en de buikspieren niet groter wordt dan deze spieren kunnen opvangen. Hieronder leest u wanneer u extra moet opletten en hoe u dat kunt doen.

Buikdruk

Bij de volgende situaties is het extra van belang om de druk in uw buik zo laag mogelijk te houden om klachten te voorkomen of niet erger te maken:

- Wanneer u een buikoperatie heeft ondergaan.
- Als u uw urine niet goed kunt ophouden (stress urine-incontinentie) tijdens hoesten, niesen of bewegen.
- Als u uw ontlasting niet goed kunt ophouden (ontlasting incontinentie).
- Voor vrouwen: als u verzakkingsklachten heeft, bijvoorbeeld omdat uw baarmoeder is verzakt is.
- Als u een stoma heeft.
- Als u last heeft van wijking van de buikspieren (dat noemt men een diastase).
- Als u een breuk heeft in de buikwand of lies.

De buikdruk vang je op door de juiste aanspanning van de buik- en bekkenbodemspieren op het juiste moment. Door op dat moment uit te ademen, in plaats van de adem vast te zetten, zal de druk in de buik niet te veel toenemen. Gebeurt dit niet dan komt de buikwand naar voren en wordt de bekkenbodem omlaag geduwd. Gebeurt dit veelvuldig met te veel kracht , dan kan er urineverlies, een breuk (bijvoorbeeld navelbreuk), verzakking of diastase (wijking van de rechte buikspieren) ontstaan. Bij een buikwond kan dit de genezing belemmeren en bij een stoma kan er een parastomale hernia ontstaan.



Verlagen van de buikdruk

In onderstaande situaties wordt de buikdruk hoger. Wij geven hierbij aan wat u kunt doen om dit zoveel mogelijk tegen te gaan.

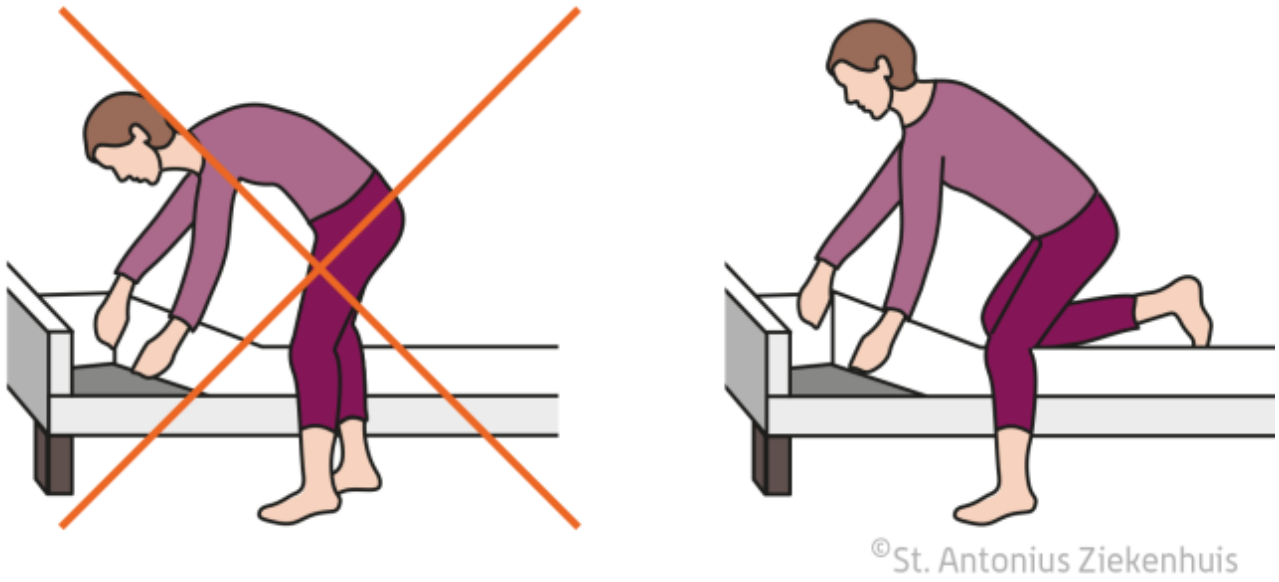
- Tijdens het persen om ontlasting te krijgen: pers niet hard, maar zachtjes. Zorg dat uw ontlasting niet hard is, door voldoende te drinken en 40 gram vezels per dag te eten (zie voedingsvezellijst voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx)).
- Bij het hoesten en niezen: blijf zoveel mogelijk rechtop staan/zitten. Probeer voorzichtig te hoesten en te niezen, waarbij u opzij weg draait (over uw schouder kijkt).
- Tijdens een inspanning, waarbij u uw adem inhoudt: probeer altijd uit te ademen tijdens een inspanning, bijvoorbeeld bij het opstaan uit een stoel of bed of bij het optillen van een voorwerp. Probeer alle inspanningen/handelingen met zo min mogelijk druk op de buik te doen; span de buik- en bekkenbodemspieren een beetje aan tijdens de activiteit en geef eventueel dan steun met uw hand of een kussentje tegen de bekkenbodem respectievelijk de buik. Voorbeeld: bij het uit bed komen, adem uit tijdens omdraaien naar de zij, tijdens het tot zit komen en opstaan.

Lichaamshouding bij dagelijkse activiteiten

We adviseren u onderstaande adviezen op te volgen bij een aantal (huishoudelijke) activiteiten:

Bed opmaken

Buig tijdens het opmaken van het bed niet voorover, maar zak door uw knieën.



Voorbeeld beddengoed instoppen: blijf niet staan, maar kniel met één been op het bed. Houd uw rug recht en buig in uw heupen.

Tillen

- Span voordat of tegelijk met dat u gaat tillen uw bekkenbodemspieren en buikspieren een beetje aan.
- Ontspan uw bekkenbodemspieren pas weer als u gestopt bent met tillen.
- Adem tijdens het tillen rustig door, meer naar de borst dan naar de onderbuik.

- Let erop dat, als u het gewicht tilt, de buik niet naar voren wordt geduwd.

Voorbeeld tillen: De rug blijft recht, zak een beetje door de knieën (squat), adem goed uit, span de bekkenbodem aan en til het voorwerp dicht tegen het lichaam aan. U mag zoveel tillen als de bekkenbodem en buik kunnen ondersteunen.

Oprapen

Oprapen: buig niet voorover, maar kniel op één knie en steun met uw arm op dit gebogen been. U kunt ook op één been blijven staan, waarbij u uw andere been als tegenwicht voor uw lichaam gebruikt. Houd uw rug gestrekt. Steun met uw arm op het staande been.

Meer informatie

Heeft u vragen? Neem dan contact op met de poli Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/280).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Bekkenbodemcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum)
- Gynaecologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/gynaecologie)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**