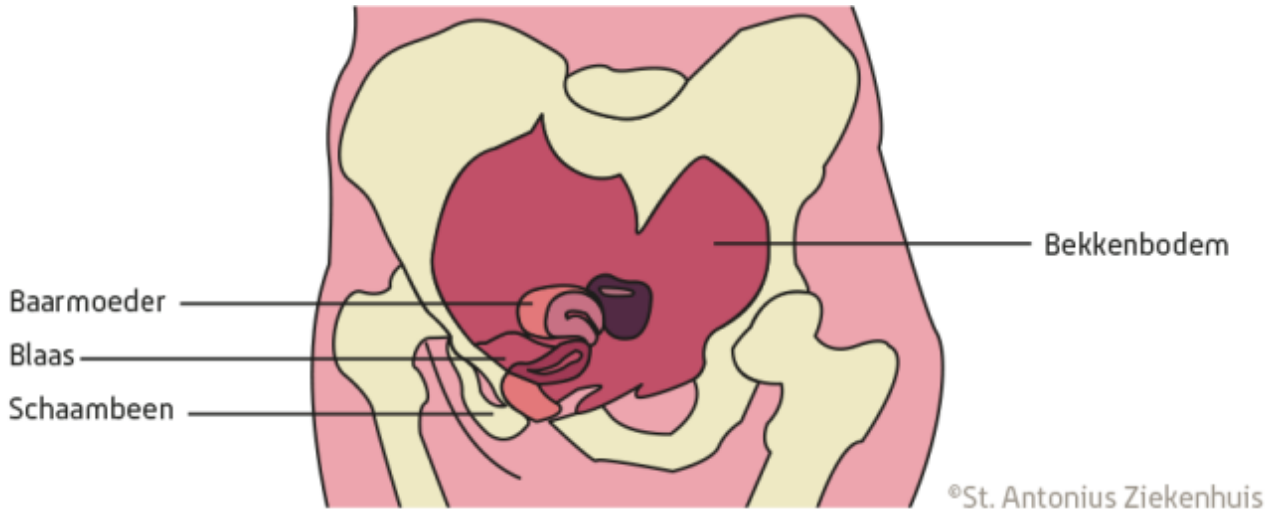
Oefeningen voor de bekkenbodem

De bekkenbodem is een groep spieren die als een hangmatje onder in het bekken ligt, tussen het schaambeen, het heiligbeen en het staartbeen. De bekkenbodem ondersteunt de organen die onder in de buik liggen: de blaas met de urinebuis, de endeldarm, de prostaat (bij de man) en de baarmoeder met de vagina (bij de vrouw).

U heeft de bekkenbodemspieren nodig om urine, ontlasting en windjes tegen te houden. Maar ze moeten ook goed kunnen ontspannen om te kunnen plassen, ontlasten en seks te hebben. Kortom: de bekkenbodemspieren zijn heel belangrijk. Hieronder leest u hoe u zich bewust wordt van uw bekkenbodem en hoe u uw bekkenbodem kunt ontspannen en versterken.

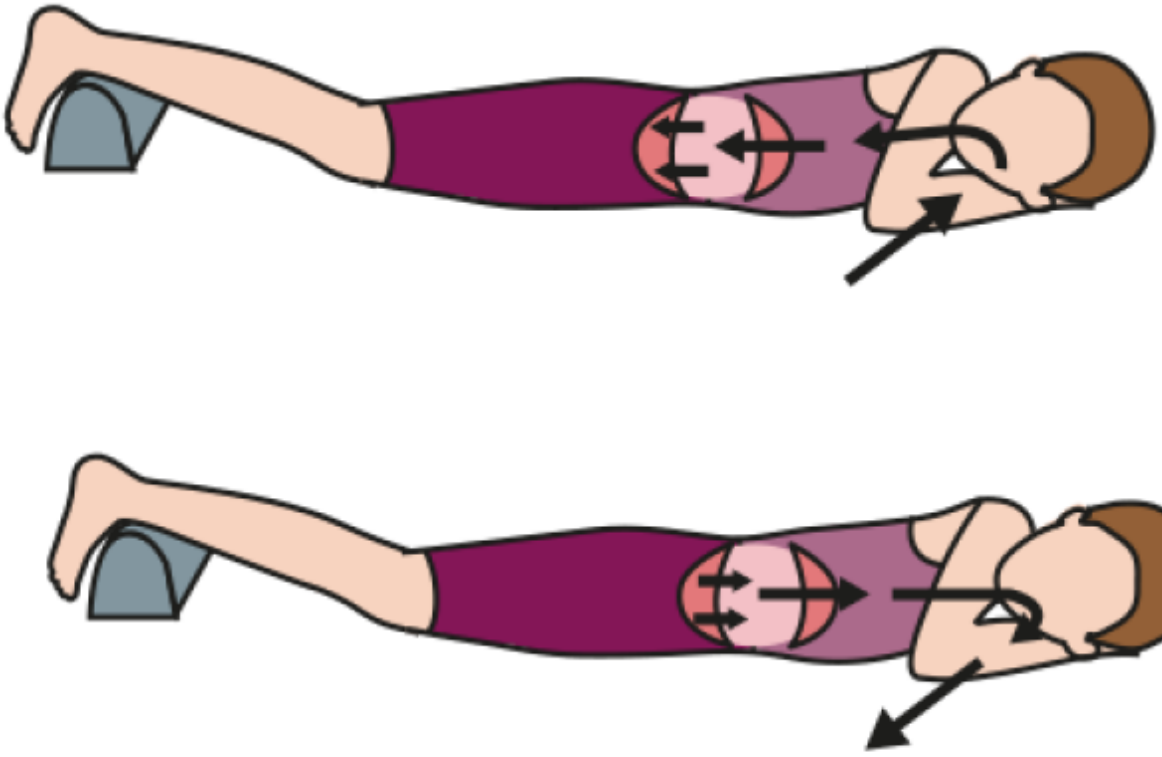
Ontspannen van de bekkenbodem

Voor een goede werking van de bekkenbodem is het belangrijk dat de rustspanning normaal is en niet verhoogd. De rustspanning kan door allerlei oorzaken verhoogd zijn. Probeer daarom uw bekkenbodem in rustmomenten 'los' te laten. Dat wil zeggen: niet aan te spannen. Dan kunt u deze spieren beter gebruiken op momenten dat het nodig is.

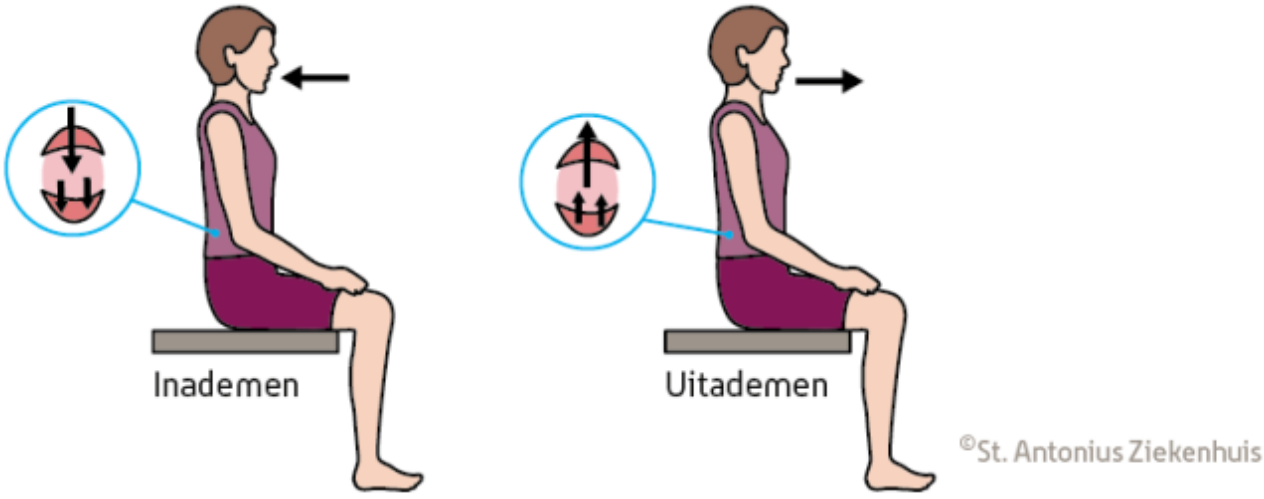


Het is ook belangrijk om goed te ontspannen als u de 'gaatjes' in de bekkenbodem wilt openen, bijvoorbeeld bij plassen, ontlasten en seks. Om de bekkenbodem te kunnen ontspannen, is het nodig de buik los te laten.

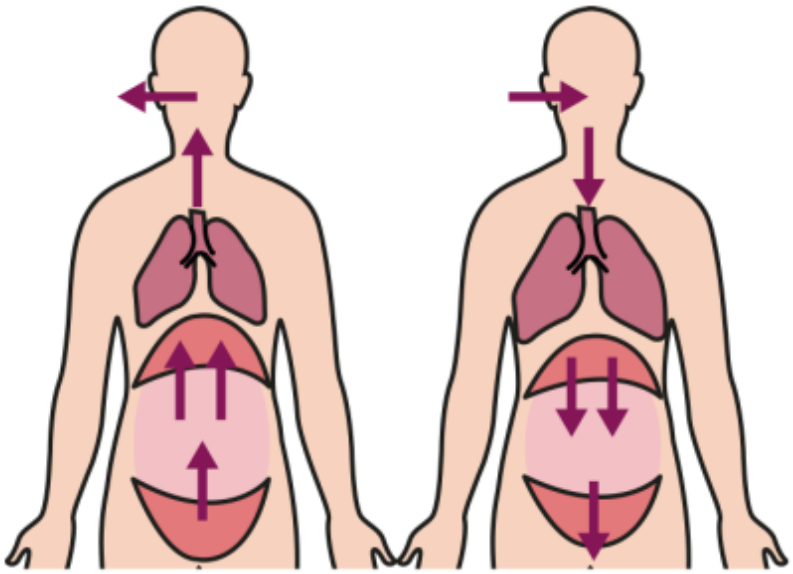
Oefening 1: ontspannen van de bekkenbodem



Liggend



Zittend



Staand

Beginpositie: liggend op de buik, zittend op een stoel of staand

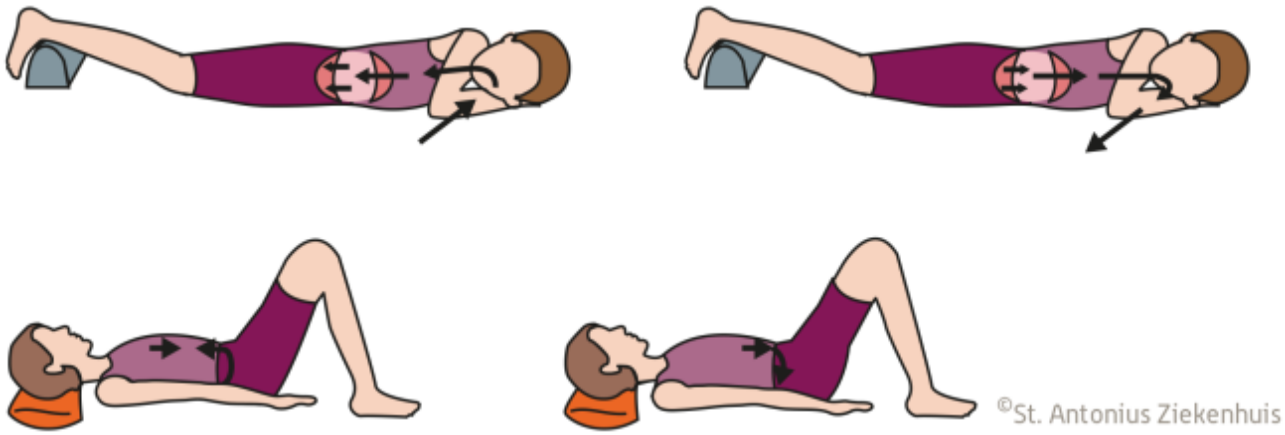
Doel: ontspannen van de bekkenbodem

Oefening: Leg uw handen losjes op uw onderbuik en adem naar uw handen. Probeer door uw neus in te ademen en voel de buik naar uw handen toekomen. Leg 1 hand op de lage buik en de andere hand tegen uw kruis (de bekkenbodemspieren); adem naar uw bekken en voel zowel de buik als de bekkenbodem tegen uw handen aankomen. Als uw hele lichaam gespannen is, lukt ontspannen van de bekkenbodem niet. Zorg dus voor rustmomenten op de dag en controleer of uw ademhaling tot in de bekkenbodem komt. Sta altijd op de volle voet en trek uw buik niet in. Tijdens inspanning, zoals tillen, mag u uw buik wel intrekken.

Bewust worden van de bekkenbodem

De bekkenbodem bestaat uit een aantal spieren die u bewust kunt aanspannen en ontspan-nen. Deze spieren, in uw kruis, voelt u als u op uw hand gaat zitten of als u 1 of 2 vingers tegen het huidgebiedje vóór de anus legt. Als u de bekkenbodem spant door uw anus in te trekken of uw plas op te houden, dan voelt u dat de bekkenbodem/het huidgebiedje van uw vingers afkomt. Perst of hoest u, dan voelt u dat de bekkenbodem/het huidgebiedje tegen uw vingers aankomt. Bij het spannen van een spier wordt deze harder; bij loslaten wordt hij zachter/weker.

Oefening 2: Bewust worden van de bekkenbodem



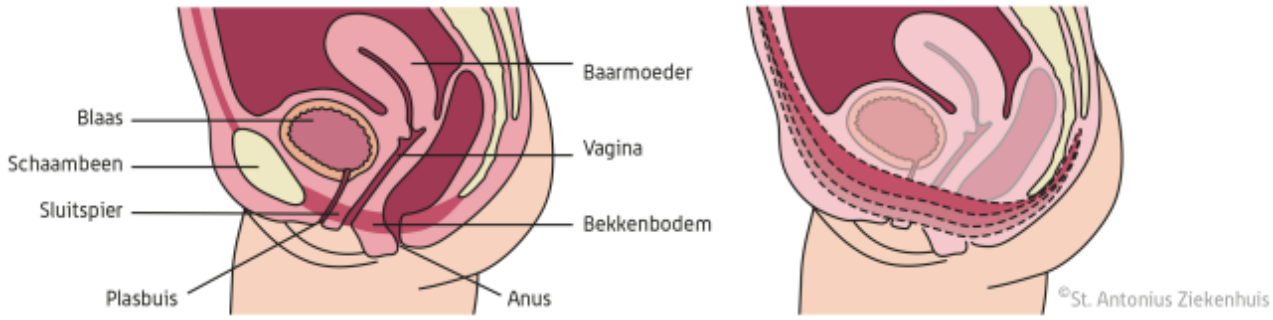
Beginpositie: Buikligging of rugligging

Doel: Bewust worden van de bekkenbodem

Oefening: Ontspan het lichaam zoveel mogelijk. Adem rustig in en uit, en voel daarbij de drukverschillen op de onderbuik. Probeer ook de drukverschillen op de bekkenbodem te voelen. Trek dan op de uitademing de anus in en laat weer los, net voordat u inademt. Probeer te voelen dat de bekkenbodem niet alleen bij de anus intrekt, maar ook aan de voorzijde, bij de plasbuis.

Herhaling: Herhaal deze oefening ____ keer (uw behandelaar bespreekt dit met u).

Oefening 3: Liftoefening



Beginpositie: Iedere houding

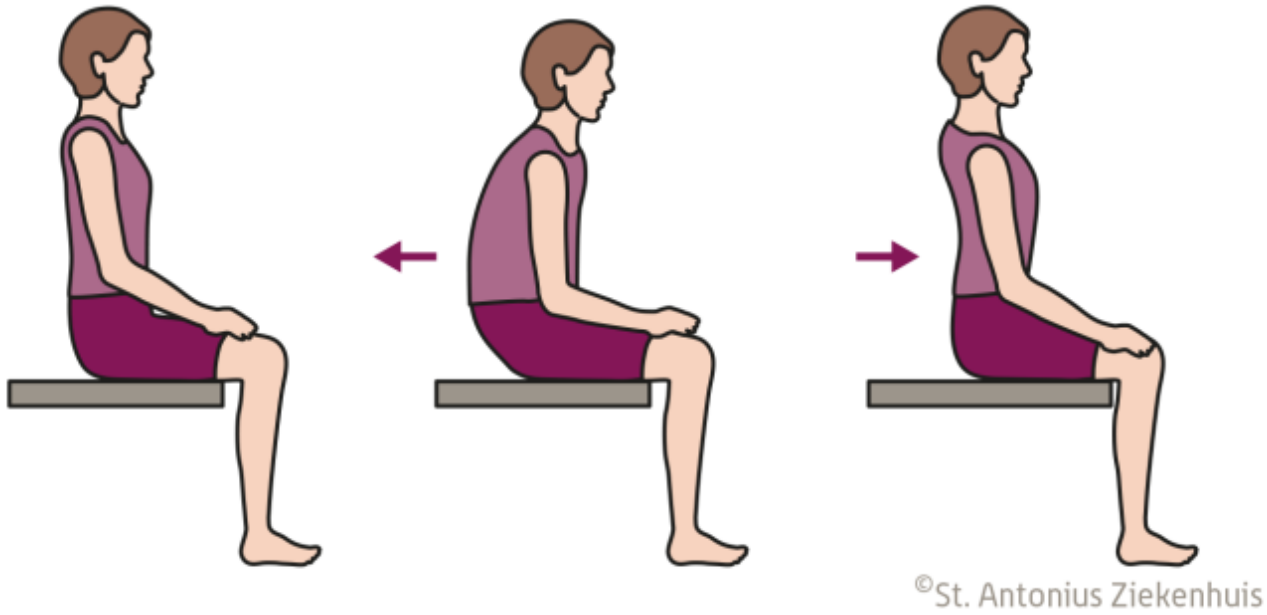
Doel: Bewust worden van de bekkenbodem

Oefening: Span de bekkenbodem in 3 stappen aan (alsof u een lift van de eerste naar de tweede en de derde etage beweegt):

- Stap 1: span alleen uw bekkenbodem, zonder dat u uw buik intrekt of de billen samenknijpt.
- Stap 2: span uw bekkenbodem iets harder aan, waardoor de navel vanzelf iets naar binnen gaat (buik in).
- Stap 3: span nog harder aan, waardoor uw billen ook vanzelf gaan samenknijpen.

Probeer de bekkenbodem weer in 1 keer helemaal te ontspannen.

Oefening 4: Accent leggen



Beginpositie:

- Eerst rechtop zittend op een kruk of een stoel.
- Daarna zittend met een bolle rug.
- Daarna zittend met een holle rug.

Doel: Bewust worden van de voor- en achterkant van uw bekkenbodem.

Oefening: Rek tijdens een uitademing rustig uw bekkenbodem in, alsof u uw kruis iets optilt van de ondergrond. Loslaten voordat de inademing start. Voel dat het accent in uitgangshouding bij:

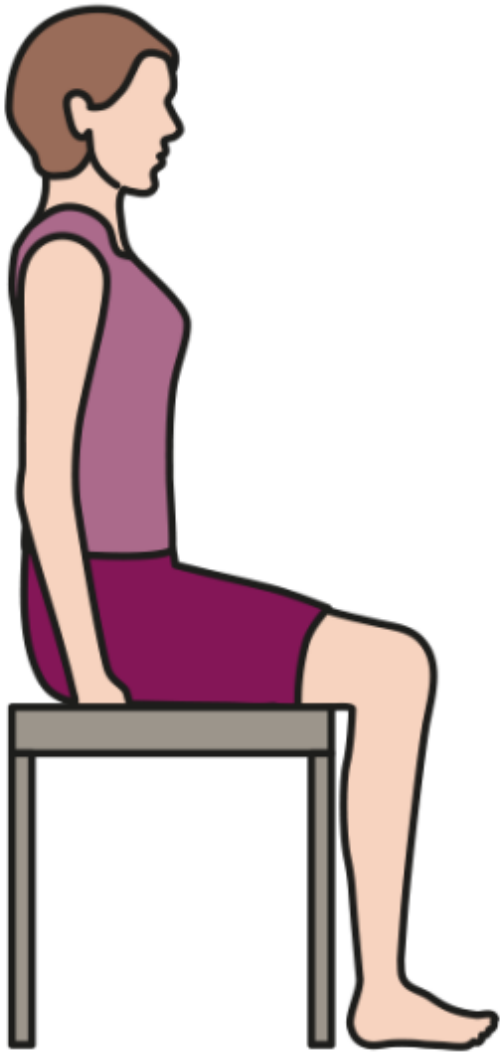
- de eerste positie in het midden van de bekkenbodem ligt;
- de tweede positie meer rond de anus ligt;
- de derde positie meer aan de voorzijde bij de plasbuis ligt.

Versterken van de bekkenbodem

De bekkenbodem hoort u aan te spannen als de buikdruk toeneemt, zoals bij hoesten, niezen, tillen en lachen. Vooral als u ook aandrang hebt (plassen of ontlasten) is het belangrijk om door aanspannen van de bekkenbodem het plasgaatje en de anus dicht te houden.

Oefening 5: Snelle kracht, nodig bij een nies of enkele hoest

Dit is een korte maximale aanspanning van de bekkenbodemspieren die de buikdruk opvangt. Belangrijk is dat de aanspanning tegelijk plaatsvindt met de toegenomen buikdruk (nies/hoest).



Beginpositie: Zittend op de handen.

Doel: Op tijd aanspannen van de bekkenbodem.

Oefening: Span tijdens een kuch (of een harde 'ssss' of 'pfff') de bekkenbodem aan.

Oefening 6: Duurkracht (uithoudingsvermogen)

Beginpositie: In iedere houding.

Doel: Versterken van de bekkenbodem om bijvoorbeeld boodschappen te kunnen tillen.

Oefening: Span de bekkenbodem 3 tellen aan (op 50% van de maximale kracht), laat 6 tellen los en herhaal dit 10 keer. Als dit lukt, verleng dan het aanspannen steeds met 1 tel en het loslaten met 2 tellen:

- 4 vast, 8 los
- 5 vast, 10 los
- 6 vast, 12 los
- 7 vast, 14 los
- 8 vast, 16 los
- 9 vast, 18 los
- 10 vast, 20 los

Probeer of u de bekkenbodem 10-20 tellen aan kunt spannen op 50% van de maximale kracht. Voel wat er gebeurt als u dit op maximale kracht probeert. Eindig de oefening altijd met ontspanning door naar de bekkenbodem (lage buik) te ademen.

Oefening 7: versterken van de voorzijde van de bekkenbodem



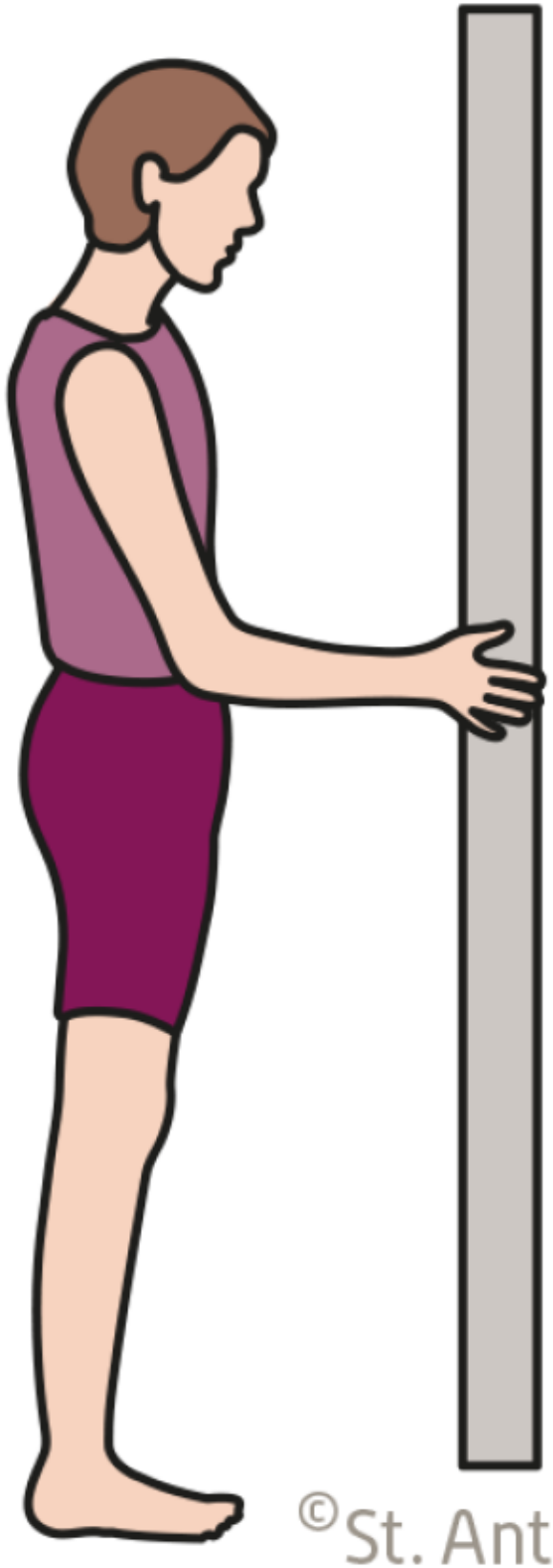
Beginpositie: Vooroverliggend op de knieën.

Doel: Versterken van de voorzijde van de bekkenbodem.

Oefening: Span de bekkenbodem aan in deze houding en voel dat bij deze oefening het accent op de voorzijde ligt.

Herhaling: Herhaal deze oefening ____ keer (uw behandelaar bespreekt dit met u).

Oefening 8: Duwoefening



Beginpositie: Ga dwars in de deuropening staan. Buig de elleboog 90 graden en zet de hand tegen de deurpost.

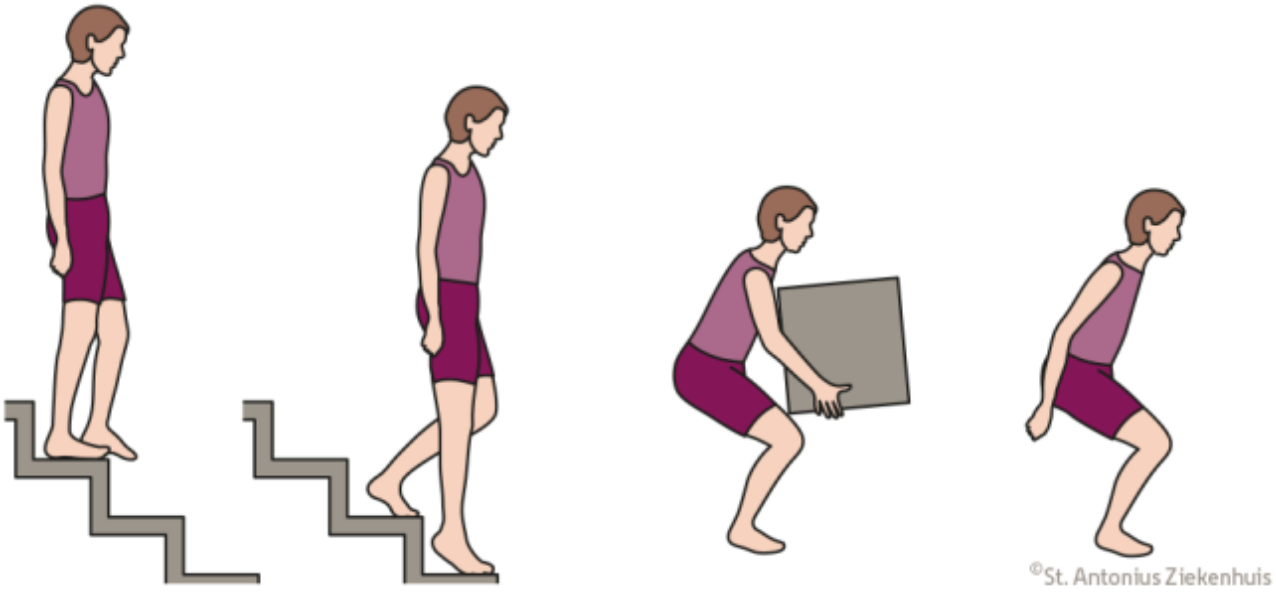
Doel: Aanspannen bekkenbodem tijdens duwen.

Oefening: Span de bekkenbodem aan en duw met de hand naar binnen tegen de deurpost aan. Houd 2 tellen

vast. Adem rustig door. Stop met duwen en laat daarna pas de bekkenbodem los. Herhaal dit met de andere hand.

Herhaling: Herhaal deze oefening ____ keer (uw behandelaar bespreekt dit met u).

Oefening 9: Bekkenbodemgebruik tijdens beweging



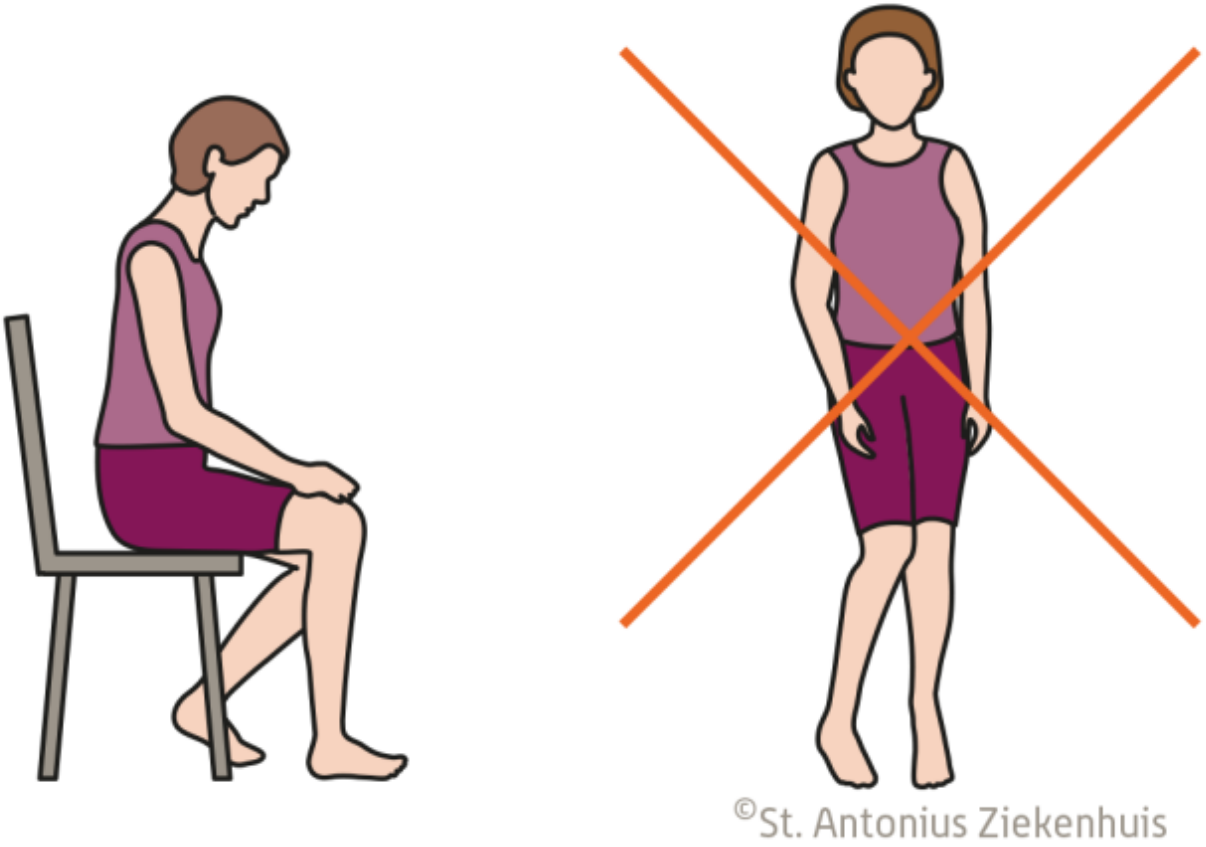
Beginpositie: Lopen, traplopen, het boodschappen doen, tillen, hardlopen, sport.

Doel: Versterken van de bekkenbodem tijdens het dagelijks leven

Oefening:

- Probeer tijdens het lopen de bekkenbodem een paar tellen te spannen en weer los te laten. Herhaal dit een paar keer. Doe dit ook tijdens het traplopen, het boodschappen doen, hardlopen, sport, enzovoort.
- Maak een sprongetje en probeer bij het omhoog gaan de bekkenbodem aan te spannen en pas na de landing los te laten.
- Til een 'zwaar' voorwerp op en span tijdens het tilmoment de bekkenbodem aan.

Oefening 10: Aanspannen bekkenbodem bij aandrang en angst voor verlies van urine of ontlasting



Beginpositie: Zittend of staand, als u aandrang heeft.

Doel: Aandrang verminderen en op tijd het toilet halen.

Oefening: Span uw bekkenbodem aan tot 30% van de maximale kracht (de eerste etage).
Wacht even tot de aandrang minder wordt - soms gaat die helemaal weg. Loop rustig naar het toilet terwijl u uw bekkenbodem licht vasthoudt. Ga niet met uw knieën tegen elkaar gedrukt staan, met samengeknepen billen en met maximaal aangespannen bekkenbodemspieren. De bekkenbodemspieren zijn dan snel vermoeid en u zult alsnog gaan verliezen. Gebruik een positieve gedachte bijvoorbeeld: 'Ik haal het toilet, ik kan het!'

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Bekkenbodemproblemen bij vrouwen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/bekkenbodemproblemen-bij-vrouwen)

Behandelingen & onderzoeken

- Bekkenbodemproblemen (behandeling bekkenfysiotherapeut) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemproblemen-behandeling-bekkenfysiotherapeut)

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)

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

Contact Fysiotherapie T 088 320 77 50