

Buikdrukverlaging (adviezen)

Bij het niet goed kunnen ophouden van de urine of ontlasting, verzakkingsklachten (bijvoorbeeld van de baarmoeder) of bij een stoma is het belangrijk om op de buikdruk te letten.

Bij deze klachten is het van belang om de druk in uw buik zo laag mogelijk te houden.

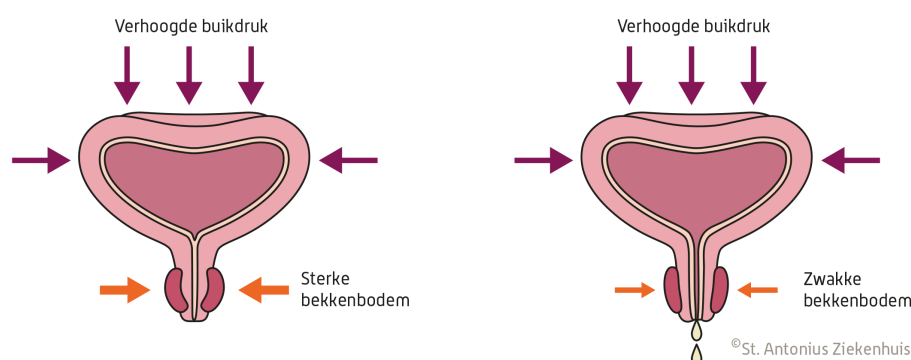
Buikdruk

Het is belangrijk om op uw buikdruk te letten wanneer u:

- Uw urine niet goed kunt ophouden (urine-incontinentie).
- Uw ontlasting niet goed kunt ophouden (ontlastingincontinentie).
- Verzakkingsklachten heeft, bijvoorbeeld omdat uw baarmoeder is verzakt is.
- Een stoma heeft.

Als uw bekkenbodem zwak is, is het moeilijk om (bijvoorbeeld) de urine in uw blaas vast te houden, totdat u naar het toilet gaat. Dat wordt nóg moeilijker als de druk in uw buik toeneemt, bijvoorbeeld tijdens het tillen of hoesten.

Als u urine verliest bij een verhoogde buikdruk, noemen we dat inspanningsincontinentie of stress urine-incontinentie. Bij incontinentie voor ontlasting geldt hetzelfde. U kunt dan ontlasting verliezen als uw buikdruk verhoogd is. Voor verzakkingsklachten geldt dat de verzakking verergerd kan worden als de buikdruk wordt verhoogd. Ook bij een stoma is het belangrijk om niet te veel druk op de buik te laten komen.



U kunt deze incontinentie- en verzakkingsklachten op 2 manieren beïnvloeden:

- U kunt uw bekkenbodem versterken en aanspannen tijdens buikdrukverhogende momenten, zoals hoesten, niezen en tillen.
- U kunt de buikdruk zo laag mogelijk houden.

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: probeer niet te veel te persen. Vindt u dit moeilijk, bespreek dit dan met uw bekkenfysiotherapeut.
- Bij het hoesten en niezen: blijf zoveel mogelijk rechtop staan/zitten en probeer voorzichtig te hoesten en te niezen.
- Tijdens een inspanning, waarbij u uw adem inhoudt: probeer altijd goed te blijven doorademen tijdens een inspanning, bijvoorbeeld bij het opstaan uit een stoel of bed of bij het optillen van een voorwerp.
- Bij alle inspanningen, waar u veel kracht bij zet: probeer alle handelingen met zo min mogelijk krachtsinspanning te doen. Duw bijvoorbeeld bij het stofzuigen niet te veel, maar schuif de stofzuigermond rustig over de vloer. Denk ook aan strijken en schoonmaken; doe dit rustig en zet niet te veel kracht.

Lichaamshouding bij dagelijkse activiteiten

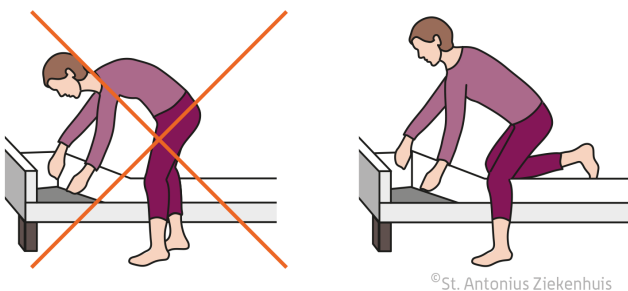
We adviseren u onderstaande adviezen op te volgen bij een aantal (huishoudelijke) activiteiten:

Stofzuigen

Als u rechtshandig bent, kunt u de slang van de stofzuiger tegen uw linkerheup vasthouden. Schuif de stofzuigermond rustig over de vloer. Zo blijft u rechtop staan, terwijl u stofzuigt en voorkomt u dat u te veel op de stang gaat duwen.

Bed opmaken

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

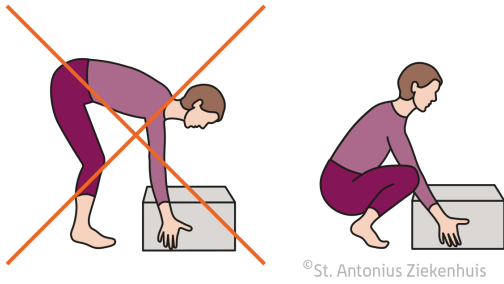


Beddengoed instoppen: blijf niet staan, maar kniel met één been op het bed. Houd uw rug recht en buig in uw heupen.

Tillen

- Span, voordat u gaat tillen, uw bekkenbodemspieren aan.
- Ontspan uw bekkenbodemspieren pas weer als u gestopt bent met tillen.
- Adem tijdens het tillen rustig door.

Let erop dat u het gewicht tilt, dat uw bekkenbodemspieren kunnen ondersteunen.



Tillen: buig niet voorover, maar zak door uw knieën en houd de last dicht tegen uw lichaam.

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/specialismen/fysiotherapie>).

Gerelateerde informatie

Specialismen

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

Contact Fysiotherapie

T 088 320 77 50