

Oefeningen bekkenbodemspieren bij faecale incontinentie

Fysiotherapie



Beter voor elkaar

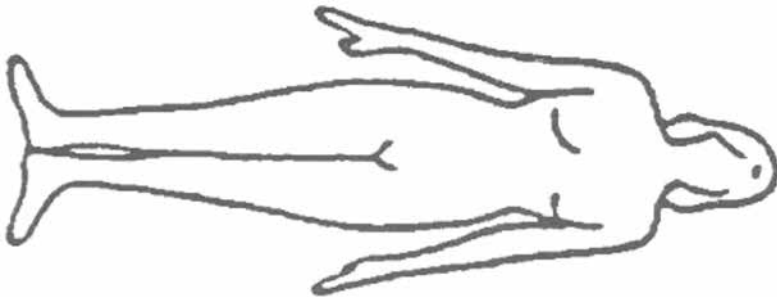
Oefeningen voor de bekkenbodemspieren bij faecale incontinentie

Algemene opmerking

De anus spant u aan, door te doen alsof u een windje ophoudt. Als u de anus krachtig aanspant, knijpt u ook de billen naar elkaar toe.

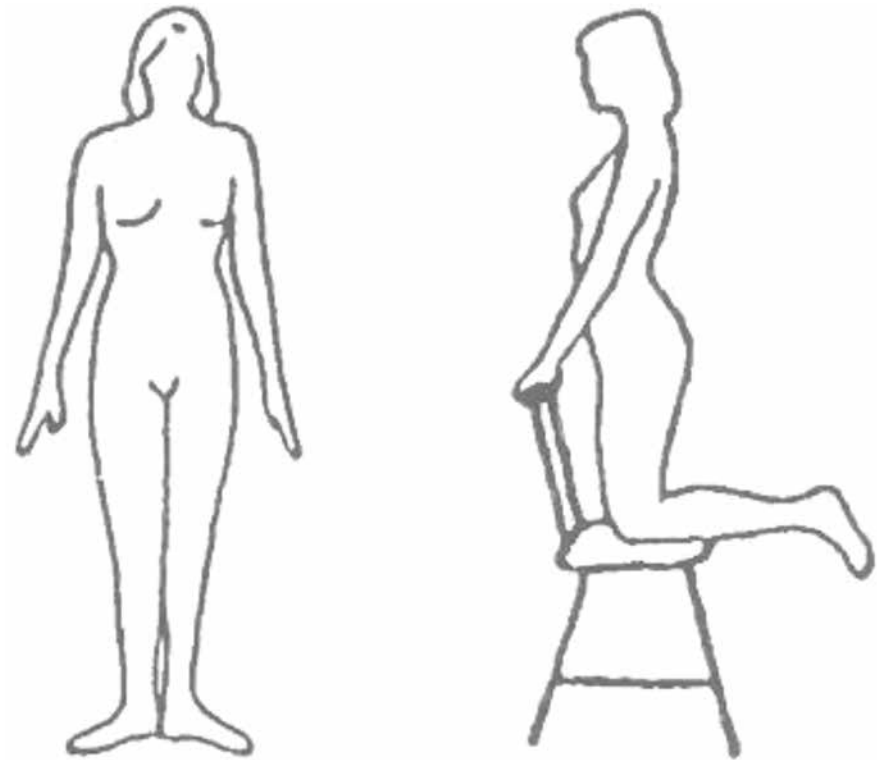
Probeer u de eerste drie oefeningen eerst liggend, als u ze goed beheerst doet u ze dan ook eens zittend, of staand.

1. Span de anus aan, en probeer dit even vast te houden. Let erop dat u doorademt. Oefen dit tot u de anus een halve minuut aangespannen kunt houden.
2. 'De lift'. Probeer de anus in drie keer, steeds iets verder aan te spannen (alsof de spier een liftje vormt, dat telkens een verdieping hoger gaat). Ontspan de spier ook weer in drie etappes, steeds iets verder loslaten.
3. Probeer de anus snel en krachtig aan te spannen en laat hem dan weer rustig ontspannen (alsof u er mee knipoogt).
4. Ga plat op uw rug liggen en draai de voeten naar buiten.



- Knijp de anus dicht en druk de bovenbenen stevig tegen elkaar.
- Span de voorste bekkenbodemspieren aan, door net te doen alsof u krachtig uw plas afknijpt.
- Til het bekken enigszins op.
- Houd alle spieren 5–10 seconden aangespannen.

- 5 De volgende oefening kunt u zittend op de knieën zittend of stand uitvoeren.
- Draai de voeten zo dat de hielen elkaar raken.
 - Knijp de anus dicht en span de spieren van de bovenbenen en voorste bekkenbodembodem aan zoals bij oefening 4 en houd ze 5-10 seconden aangespannen.



Antwoord op de meest gestelde vragen

Hoe vaak moet ik oefeningen doen

Het is belangrijk dat de oefeningen regelmatig (= minstens 20 keer per dag!) gedaan worden. Dit is goed te doen aangezien u altijd en overal uw bekkenbodembodem kunt aanspannen zonder dat andere mensen dat merken; (bijvoorbeeld op het werk, tijdens afwassen, tv kijken, telefoneren etc.)

Hoe lang moet ik met de oefeningen doorgaan

Ook als de klachten verbeteren of zelfs geheel zijn verdwenen, is het belangrijk dat u de oefeningen dagelijks blijft doen om te voorkomen dat de klachten terugkomen.

Als u een tijdelijke A.P. heeft moet u de oefeningen doen tot uw A.P. wordt teruggelegd.

Wat te doen bij een terugslag

Onder bepaalde omstandigheden kan de functie van de bekkenbodemspieren tijdelijk achteruit gaan.

Bijvoorbeeld bij:

- Lichamelijke of geestelijke overbelasting;
- Hormonale invloeden, zoals bij menstruatie, zwangerschap, het geven van borstvoeding, de overgang;
- Verkoudheid, griep of andere ziekten.

Het verdient de aanbeveling om in die gevallen extra aandacht te besteden aan de oefeningen.

Wat is de beste toilethouding

- Uw houding op het toilet is heel belangrijk. Om de darmen goed leeg te kunnen drukken, moet u wat ingezakt op het toilet zitten, met een bolle rug.
- Neem de tijd en probeer zo min mogelijk te persen;
- Indien u vaak snel weer naar het toilet moet om te drukken, probeer dan na het drukken uw bekken een aantal malen te kantelen (afwisselend een holle en bolle rug maken), mogelijk drukt u de darm dan beter leeg, en heeft u minder snel aandrang.

Wij wensen u veel succes met de oefeningen.

Afdeling Fysiotherapie

Contact

U vindt de afdeling fysiotherapie op de begane grond routenummer 23
Het directe telefoonnummer van de afdeling fysiotherapie van het Ikazia
Ziekenhuis is **T** 010 297 54 80

Ook zijn wij per e-mail te bereiken op:
fysiotherapie@ikazia.nl

www.ikazia.nl



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Bekkenbodemspieren oefeningen bij faecale incontinentie
800577-NL / 2012-08