

Oefeningen voor de bekkenbodemspieren bij urineverlies en verzakking

Fysiotherapie



Beter voor elkaar

Oefeningen voor de bekkenbodemspieren bij urineverlies en verzakking

Algemene opmerking

De bekkenbodem spant u aan door te doen alsof u uw plas ophoudt.

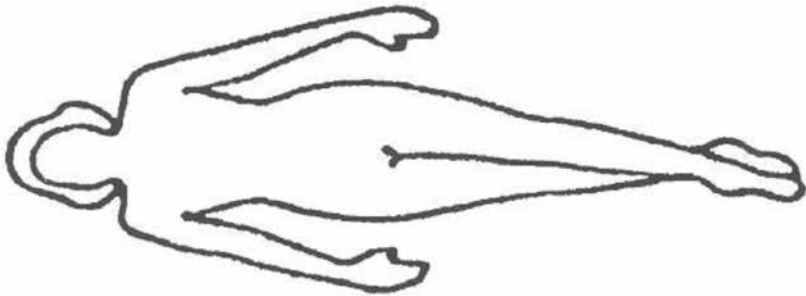
Als u de bekkenbodemspieren krachtig aanspant, trekt u ook uw onderbuik in.

Oefeningen

Doet u de volgende drie oefeningen eerst liggend. Als u de oefeningen goed beheerst, probeer deze dan ook eens liggend of staand.

1. Span de bekkenbodem aan en probeer dit even vast te houden. Let er wel op dat u blijft doorademen. Oefen dit tot u de bekkenbodem een halve minuut aangespannen kunt houden.
2. 'De lift'. Probeer de bekkenbodem in drie keer steeds iets verder aan te spannen, alsof de spier een liftje vormt dat telkens een verdieping hoger gaat.
3. Span de bekkenbodem snel en krachtig aan en laat hem dan weer rustig ontspannen (alsof u ermee knipoogt).

Indien u moeite heeft met het aanspannen van de bekkenbodem, of slecht voelt of de bekkenbodem is aangespannen, probeert u dan oefening 4 eens.



4. Ga plat op de rug liggen en kruis de gestrekte benen.
 - Til het bekken enigszins op.
 - Druk de bovenbenen stevig tegen elkaar.
 - Span de bekkenbodemspieren aan.
 - Houd alle spieren 5 – 10 seconden aangespannen.

Antwoord op de meest gestelde vragen

Hoe vaak moet ik oefeningen doen

Het is belangrijk dat de oefeningen regelmatig, dit is minstens 20x per dag!, gedaan worden. Dit is goed te doen omdat u altijd en overal uw bekkenbodem kunt aanspannen zonder dat andere mensen het merken; bijvoorbeeld tijdens het werk, huishoudelijke bezigheden, tv kijken of telefoneren etc. De enige plek waar nu niet mag oefenen is op het toilet. Het onderbreken van de plasstraal door het aanspannen van de bekkenbodemspieren is niet goed voor de blaas en mag daarom niet als oefening gedaan worden. U mag dit hooguit één maal doen om te voelen of u de goede spier traint.

Hoe lang moet ik met de oefeningen doorgaan

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

Hoe lang duurt het voordat ik verbetering kan verwachten

Na een paar weken oefenen zult u vaak al enige verbetering merken omdat u een betere beheersing krijgt van de bekkenbodemspieren. De kracht van de spieren neemt meestal pas na 2 à 3 maanden training toe. Geef dus niet te snel op als u nog geen resultaat bemerkt.

Wat te doen bij een terugslag

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

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

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

Wat doe ik aan nadruppelen en het vaak moeten plassen

- Uw houding op het toilet is heel belangrijk. Om de blaas goed leeg te plassen moet u goed rechtop op het toilet gaan zitten met een iets holle rug.
- Neem de tijd om te plassen.
- Als u denkt uitgeplast te zijn, blijf dan toch nog even zitten en kantel uw bekken een aantal malen (afwisselend een bolle en holle rug maken).
- Pas als er ook dan geen druppels meer komen kunt u afdrogen en opstaan.

Wij wensen u veel succes met uw oefeningen

Afdeling fysiotherapie

www.ikazia.nl



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

Bekkenbodemspieren oefeningen bij urineverlies en verzakking
800578-NL / 2012-08