

Bekkenbodem oefeningen



Beter voor elkaar

Fysiotherapie

Bekkenbodem oefeningen

Wanneer bekkenbodemspieren oefenen?

In de deze situaties kan bekkenfysiotherapie goed zijn:

- bij ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- als u vaak heel nodig moet plassen en/of ontlasten, wat u bijna niet tegen kunt houden;
- als u zeer vaak moet plassen en/of ontlasten;
- als u niet goed uit kunt plassen of moeite heeft met de ontlasting (het voelt bijvoorbeeld alsof er ontlasting achterblijft in de darmen);
- bij een verzakking van de blaas, de baarmoeder of de darmen;
- bij pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- als u seksuele problemen heeft door te hoge spierspanning of te lage spierspanning in de bekkenbodem of doordat u de bekkenbodemspieren niet goed gebruikt;
- voor en na operaties in de onderbuik;
- als begeleiding, bewustwording, ontspanning en training van de spieren in en rond het bekken tijdens de zwangerschap en rond de bevalling.

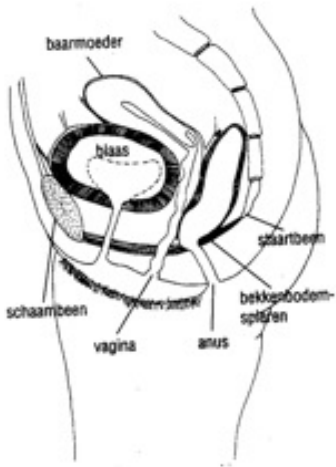
Wat is de bekkenbodem?

De bekkenbodem bestaat uit bindweefsel en spieren die aan de onderzijde van het bekken liggen en die er samen voor zorgen dat de organen in het bekken worden gedragen. Ook zorgen ze ervoor dat het bekken aan de onderzijde wordt afgesloten.

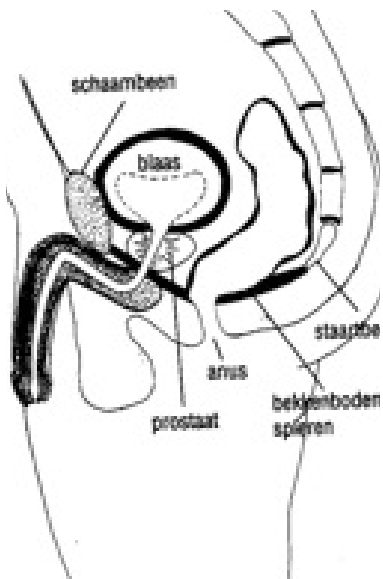
De bekkenbodemspieren bestaan uit verschillende spierlagen die met elkaar samenwerken. Door de bekkenbodem heen lopen bij de man twee 'buizen': de plasbuis en de anus.

De vrouw heeft drie doorgangen door de bekkenbodem: de plasbuis, de vagina en de anus.

De plasbuis en de anus hebben extra sluitspieren, zodat de blaas en de darm afgesloten zijn voor water en lucht.



Dwarsdoorsnede vrouwelijk bekken



Dwarsdoorsnede mannelijk bekken

Oefenen van uw bekkenbodemspieren

Ga rustig liggen of zitten en concentreer uzelf op de onderkant van uw bekken. Probeer nu de bekkenbodem in te trekken door net te doen alsof u de plas ophoudt of een windje tegen houdt. De beweging moet aan de onderkant plaatsvinden. Bij vrouwen wordt dit vaak ervaren als een gevoel dat de anus intrekt of de vagina wat lift. Mannen ervaren dit vaak alsof de anus intrekt en de ballen worden opgetild / gelift. Vrouwen kunnen ook voelen door een vinger in de vagina te brengen en deze moet dan wat naar binnen bewegen en niet naar buiten worden geperst. Mannen kunnen dit uitwendig proberen te voelen door een hand tegen het kruis aan te drukken. Er moet dus niet naar buiten druk worden gegeven, maar van de hand opgetrokken worden.

Omdat u de bekkenbodem niet kan zien, kan het best moeilijk zijn om de juiste beweging te vinden. Eventueel kunt u een keer aan het begin van het plassen proberen de straal 1 x te onderbreken of te verminderen. Dit kan namelijk alleen door de bekkenbodemspier worden gedaan en zo kunt u controleren of u de juiste beweging maakt. **GA NIET DRUPPELTJES PLASSEN.** Het is alleen bedoeld als eenmalig controle mechanisme. Als u de juiste beweging te pakken hebt, kunt u verder “droog” oefenen.

De bekkenbodemspieren hebben net als alle spieren in het lichaam langzame en snelle vezels. Als we ervan uit gaan dat de bekkenbodem zich in rust op de "begane grond" bevindt, kunt u vandaar uit de volgende oefeningen uitvoeren.

De oefeningen kunnen zowel in lig, zit als stand uitgevoerd worden. Vaak is in lig of zit oefenen in het begin wat makkelijker.

Oefening voor langzame vezels;

Een lichte aanspanning langere tijd vasthouden (optrekken naar de eerste verdieping).

Probeer nu 2 a 3 keer per dag de bekkenbodemspier 10 keer 10 sec licht aan te spannen en vast te houden. Lukt dit niet, bouw dit dan rustig op (bijvoorbeeld beginnen met 10 keer 3 sec en probeer dit steeds een beetje verder uit te bouwen). Ontspan tussendoor goed, voordat u weer aanspant.

Oefening voor de snelle vezels;

Een korte krachtige aanspanning (optrekken naar de zolder en loslaten).

Deze oefening kunt u op wachtmomenten (in de rij bij de kassa, in de wachtkamer, als de thee nog te heet is) meerdere malen per dag doen.

Coördinatie oefening;

Trek de bekkenbodem in drie etappes op (van begane grond naar eerste verdieping, naar tweede verdieping en naar de zolder) en laat ook in etappes los.

Mocht u nog vragen hebben of twijfelen dat u het goed doet, kunt altijd een afspraak bij een bekkenbodempfyiotherapeut maken. Ook zonder verwijzing kunt u terecht. Op de website <https://defysiotherapeut.com/zoek-fysiotherapeut/> kunt u de dichtstbijzijnde bekkenfysiotherapeut vinden.

Contact met ons

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



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.