

Oefeningen voor de bekkenbodemspieren bij urine incontinentie

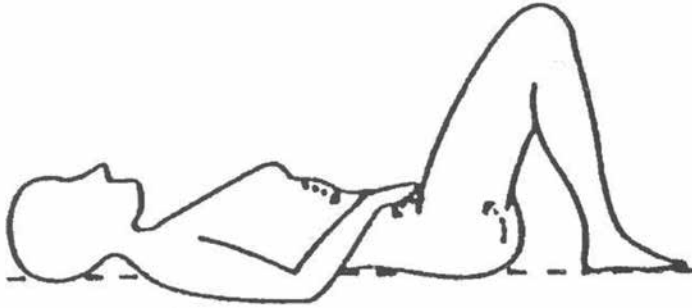
Fysiotherapie



Beter voor elkaar

Oefeningen voor de bekkenbodemspieren bij urine incontinentie

Oefeningen in rugligging



Ga op uw rug liggen, benen gebogen, voeten plat op de grond.

- Bekkenbodemspieren aanspannen en weer loslaten. Probeer de bekkenbodemspieren steeds iets langer vast te houden. Doe dit tot u ze 1 minuut aangespannen kunt houden.*)
- ‘Knipogen’ met de bekkenbodemspieren bekkenbodemspieren plotseling krachtig aanspannen, dan weer rustig loslaten.*)
- Probeer u uw bekkenbodemspieren in 4 stappen steeds iets verder te spannen, en ook in 4 keer weer los te laten.*)
- Probeer uw bekkenbodemspieren van achter naar voren aan te spannen (denk maar aan die nieuwe strakke broek!), en dan van voor naar achter weer los te laten.
- Bekkenbodemspieren aanspannen, 1 been optillen en weer gebogen neerzetten, dan pas uw bekkenbodemspieren loslaten.
- Tijdens het uitademen bekkenbodemspieren aanspannen, en tijdens het inademen bekkenbodemspieren loslaten.*)
- Bekkenbodemspieren aanspannen, blazen en pas als u alle lucht uitgeblazen heeft, de bekkenbodemspieren weer loslaten.*)

Oefeningen in zit

- Alle oefeningen met een *)
- Ga achter uw zitknobbels zitten met een bolle rug, span dat deel van de bekkenbodem aan waar u bovenop zit (de anus). Ga vervolgens bovenop uw zitknobbels zitten met een rechte rug, en span dat deel van de bekkenbodem aan waar u dan bovenop zit (vagina). Dan gaat u voor uw zitknobbels zitten, met een holle rug, en spant het deel van de bekkenbodem aan waar u dan bovenop zit (plasgaatje).

Oefeningen in stand

- Alle oefeningen met een *).

Loopoefeningen

- In stand uw bekkenbodemspieren aanspannen, voorzichtig met kleine pasjes lopen, maar uw bekkenbodemspieren niet loslaten. U ontspant uw spieren pas als u stilstaat.

U kunt dit moeilijker maken door:

- De passen te vergroten
- Sneller te lopen
- Langer achter elkaar te lopen

Probeer dit ook met achteruit en zijwaarts lopen.

Springoefeningen

Bekkenbodemspieren aanspannen:

- Van het linker op het rechterbeen springen;
- Met beide benen omhoog springen;
- 1 been voor, 1 been achter, wisselsprongen;
- Benen spreiden en sluiten;

Pas uw bekkenbodem weer loslaten als u stilstaat.

Algemene opmerkingen

- 1 Zolang u merkt dat uw bekkenbodemspieren nog zwak zijn probeert u regelmatig, dit is iedere dag, een aantal van de bovengenoemde oefeningen te doen. Is uw bekkenbodem weer in goede conditie, probeer die dan te onderhouden door bepaalde gewoontes aan te leren:
 - Probeer uw bekkenbodem aan te spannen als u zich in een warm bad laat zakken;
 - Probeer steeds voordat u gaat staan en voordat u gaat zitten, uw bekkenbodemspieren aan te spannen;
 - Span uw bekkenbodemspieren bij bukken en tillen.

- 2 Onder bepaalde omstandigheden kan de functie van de bekkenbodemspieren weer achteruit gaan, bijvoorbeeld bij:
 - Lichamelijke of geestelijke overbelasting
 - Hormonale invloeden, zoals menstruatie, zwangerschap, het geven van borstvoeding, bij de overgang.
 - Verkoudheid, griep of andere ziekten.

Het verdient aanbeveling om onder bovengenoemde omstandigheden weer wat extra oefeningen te doen voor de bekkenbodemspieren. Wij wensen u veel succes met uw 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 urine incontinentie
800579-NL / 2012-08