

Bekkenbodetraining voor mannen en vrouwen



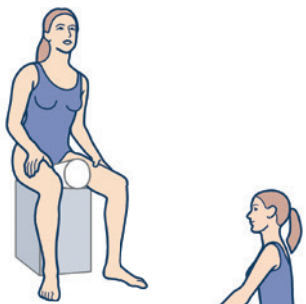
Bekkenbodetraining is een methode waarbij u leert de spieren van de bekkenbodem te voelen en bewust te gebruiken. Omdat u de spieren van de bekkenbodem zelf niet kunt zien, is het soms moeilijk om ze goed te gebruiken en te trainen. Aandacht en begeleiding door een fysiotherapeut is daarom vaak zinvol. Door middel van regelmatige, dagelijkse oefeningen kunt u uw bekkenbodemspieren versterken. Zo kunnen ze beter de druk opvangen die er bij bewegingen op de bekkenbodem ontstaat. Ook het afsluitmechanisme van de blaas kan worden versterkt, zodat u minder gemakkelijk ongewild urine verliest.

Hieronder volgen een aantal eenvoudige oefeningen. Voor meer informatie over bekkenbodetraining raden wij u aan contact op te nemen met uw huisarts of bekkenbodem-fysiotherapeut.

Vorbereiding

Als voorbereiding op de oefeningen moet u de bekkenbodem ca. vijf minuten ontlasten door de druk onderin het bekken te verminderen. Dat kan op 2 manieren:

1. Ga hiervoor geknield zitten, met de knieën in een hoek van 90°, en buig het bovenlichaam voorover. Steun met de onderarmen op de vloer. Laat het hoofd op de handen rusten.
2. Een andere mogelijkheid: ga op de rug liggen en leg uw onderbenen op een krukje of stoel. Om de positie van het bekken te verhogen kunt u er een kussen onder schuiven.



Oefening A



Oefening B



Oefening C



De bekkenbodem oefeningen

Let tijdens de oefeningen op de juiste ademhaling. Inademen: de bekkenbodem is ontspannen. Uitademen: de bekkenbodem wordt aangespannen.

Wanneer u de oefeningen schrijlings zittend op een stevige weerstand doet, bijvoorbeeld op een opgerolde handdoek, kunt u de desbetreffende spieren nog beter voelen en gericht aanspannen.

Oefening A

Een heel eenvoudige oefening is deze: terwijl u staat, zit of ligt, kruist u de onderbenen over elkaar. Tijdens het uitademen drukt u nu de buitenkanten van de voeten tegen elkaar.

Oefening B

Als u met een holle rug zit, kunt u de spieren rondom de urinebuis en de vagina gemakkelijker samentrekken. Concentreer u op de bekkenbodem en span bij het uitademen de bekkenbodemspieren aan.

Oefening C

Ga op de grond zitten met opgetrokken knieën, de voeten gespreid. Druk nu met de handen de knieën tegen elkaar en probeer de bovenbenen tegen de weerstand van de handen in te spreiden. Adem daarbij uit.

Tip voor noodsituaties, bijvoorbeeld als u onderweg bent.

Bij plotselinge druk op de blaas buigt u gewoon het bovenlichaam voorover, alsof u uw veters moet strikken. Hierdoor wordt de druk onder in de buikholte verminderd zodat de blaas ontlast wordt.