

Bekkenbodemoefeningen

Bekkenbodemoefeningen zijn bedoeld ter versterking van de spieren die zich rond de blaasopening bevinden. Door deze spieren te trainen kunnen de incontinentieverschijnselen afnemen. Om zoveel mogelijk baat te hebben bij deze oefeningen is het belangrijk om ze op de juiste wijze uit te voeren.

Hoe herkent u uw bekkenbodemspieren?

Eerst moet u bepalen welke spieren getraind moeten worden:

- Ga gemakkelijk zitten of liggen met de spieren van uw dijen, billen en buik ontspannen.
- Knijp de spieren samen waarmee u normaliter de plas mee ophoudt als u naar de WC moet.
- Span de spiercirkel rond de endeldarm aan alsof u een wind probeert op te houden.

Let erop dat u daarna de bekkenbodemspieren weer goed loslaat!

NB: als u geen duidelijk aanspanningsgevoel van de bekkenbodemspieren kunt voelen is het verstandig om professionele hulp te zoeken.

Het op de juiste manier aanspannen van de bekkenbodem zorgt voor een opwaartse beweging.

U kunt een handspiegel gebruiken om te zien of u een opwaartse beweging maakt bij het aanspannen van de bekkenbodemspieren.

Bij zwakke spieren is het vaak moeilijk te bepalen of ze naar behoren werken of niet. Het kan dan even duren voordat u deze spieren herkent. Probeer hierbij niet uw buik-, bil- of beenspieren te gebruiken.

Hebt u moeite met het herkennen van uw bekkenbodemspieren, dan kan uw arts of therapeut daarbij helpen.

Soorten bekkenbodemoefeningen

Als u kunt voelen dat de spieren werken oefen ze dan als volgt:

- Aanspannen en intrekken rond de anus, vagina en plasbuis tegelijkertijd en ze van binnen optillen.
- Probeer deze aanspanning stevig vast te houden terwijl u langzaam tot vijf telt.
- Houd niet uw buik in en knijp niet de billen samen. Van buitenaf kunt u geen beweging zien.
- Let erop dat u daarna de bekkenbodemspieren weer goed loslaat.
- Wacht 10 seconden en herhaal dit een aantal keren tot maximaal 8-10 aanspanningen.
- Doe dit minstens 4-5 keer per dag.

NB: Let erop dat u rustig doorademt en niet de adem inhoudt.

U kunt bekkenbodemoefeningen prima uitvoeren terwijl u iets anders aan het doen bent, bijvoorbeeld tijdens het televisiekijken of tijdens het strijken. Ook al kan het enkele weken duren voordat u verbetering merkt, toch is het belangrijk om regelmatig te blijven oefenen.

Zorg ervoor dat u altijd vooraf met een bekkenbodemfysiotherapeut afstemming zoekt over welke oefeningen voor u de juiste zijn.