

Fysiotherapie

Oefentherapie bij bekkenbodemp Problemen



antonius
zorg die meebeweegt

Algemeen

Bekkenbodemspieren kunnen te zwak maar ook te gespannen zijn. Dit kan leiden tot de volgende klachten:

- Ongewild urine- of ontlastingsverlies.
- Pijn in de buik, rug en geslachtsorganen.
- Urineretentie (niet goed kunnen uitplassen).
- Vaak urineweginfecties.
- Klachten bij verzakking van blaas, baarmoeder of darmen.
- Erectiestoornissen.
- Pijn of moeite bij het vrijen.
- Spastische darm.
- Obstipatie (verstopping).
- Onvolledig legen van de darm.
- Ontstaan van aambeien.
- Bekkenpijn in de periode rond de zwangerschap en bevalling.

In deze folder wordt een aantal bekkenbodemspieroefeningen besproken. De fysiotherapeut zal aan de hand van uw specifieke klacht bepalen welke oefeningen het meest geschikt zijn.

Oefening 1. Aanleren van de buikademhaling

Ga op een prettige plaats op uw rug liggen, trek uw benen op en zet uw voeten op de grond. Leg één hand op uw buik en de andere op uw borst. Adem nu in zonder de ribbenkast te bewegen. Als u het goed doet, voelt u dat uw buik opbult en uw borst niet beweegt. Bij het uitademen merkt u dat uw buik weer inzakt. Adem weer in en adem weer uit. Maak een zacht blazend geluid tijdens het uitademen.



Oefening 2. Bewust worden van de bekkenbodemspieren

Ga zitten op een harde stoel. Probeer de druk van uw zitknobbels te voelen. Leg uw handen onder uw billen. Probeer uw bekken te kantelen en rol over uw zitknobbels. Voel waar u de druk voelt. De bekkenbodemspieren lopen als een soort trampoline tussen uw stuit, zitknobbels en schaambeen. Probeer in deze verschillende houdingen een windje op te houden en/of uw plas op te houden. Zo spant u de bekkenbodemspieren aan. Probeer daarna ook uw bekkenbodemspieren weer helemaal los te laten en het verschil te voelen tussen het aan- en ontspannen.

Hetzelfde kunt u doen op een grote (skippy) bal. Kantel uw bekken naar voren en naar achteren en voel de tegendruk van de bal. Hier kunt u uw bekkenbodemspieren voelen.



Oefening 3. Aanspannen van de bekkenbodemspieren

Ga op uw rug liggen met opgetrokken knieën en leg uw handen eventueel losjes op uw buik. Het is nu de bedoeling dat u de bekkenbodemspieren intrekt tijdens een uitademing, dus terwijl uw ribben zakken. De bekkenbodemspieren aanspannen is niet alleen knijpen maar vooral ook naar binnen en iets naar voren trekken. Let erop dat uw bil- en buikspieren hierbij niet de boventoon voeren. Tijdens de inademing ontspant u uw bekkenbodem.



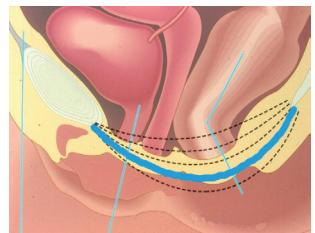
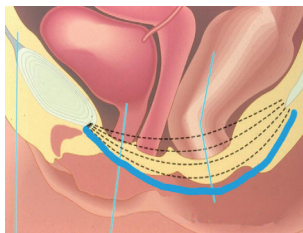
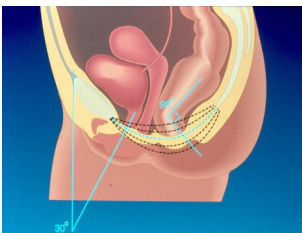
Oefening 4. Aanspannen van de bekkenbodemspieren gedurende lange tijd

U neemt dezelfde uitgangshouding als bij oefening 2 (op de bal of op de stoel). Tijdens de uitademing trekt u de bekkenbodem in en u probeert deze spanning vast te houden. Daarbij blijft u gewoon in- en uitademen. Afhankelijk van de kracht van de bekkenbodemspieren kunt u dit een aantal tellen vasthouden. Daarna ontspant u de bekkenbodem weer.

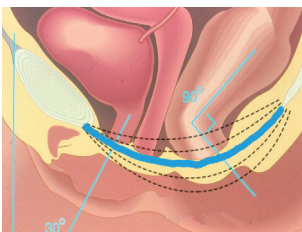


Oefening 5. Liftoefening

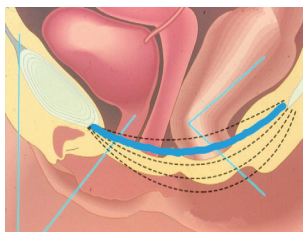
Ga op uw rug liggen met opgetrokken knieën. Breng uw ademhaling naar uw buik. Span uw bekkenbodem lichtjes aan, span dan iets verder aan en span als laatste uw bekkenbodem maximaal aan. Blijf tijdens de oefening rustig doorademen. Dit is een goede coördinatie oefening, die u kunt gebruiken om situaties uit het dagelijks leven te oefenen.



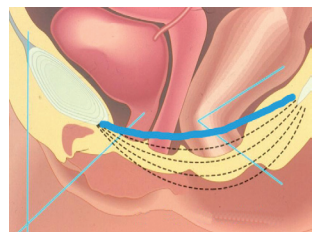
WC bezoek: begane grond Hurken: 1e verdieping



Basis: 2e verdieping



Tillen: 3e verdieping



Hoesten: 4e verdieping

Oefening 6. Til oefening

Ga staan voor het voorwerp dat u wilt optillen. Trek uw bekkenbodemspieren in. Terwijl u het voorwerp optilt, ademt u uit. Tijdens het tillen houdt u uw bekkenbodem ingetrokken. Pas als u klaar bent met tillen, laat u uw bekkenbodemspieren weer los.



Oefening 7. Aanspannen van de bekkenbodem bij diverse (sport) activiteiten

Probeer tijdens activiteiten zoals sport, fietsen en huishouden waarbij druk op de bekkenbodem komt zoveel mogelijk van tevoren de bekkenbodem aan te spannen.



Praktische tips

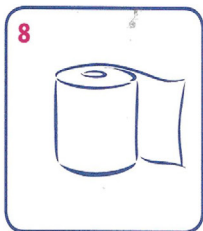
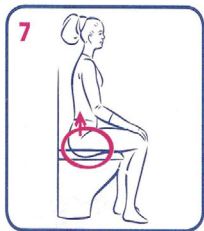
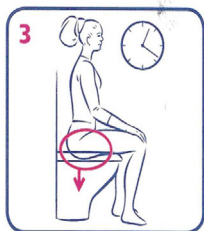
- Doe alle oefeningen zo vaak als u kunt. Liever 10 keer per dag 2 minuten, dan 1 keer per dag 20 minuten. Zorg daarbij altijd dat u na elke aanspanning weer volledig ontspant.
- Wanneer u moet bukken en/of tillen, adem dan uit en trek uw bekkenbodempieren in. Hierdoor kunt u de verhoogde druk in de buik beter opvangen. Moet u lang kracht blijven zetten, houd dan de bekkenbodempieren stevig aangespannen maar adem rustig door. Dit om te voorkomen dat u de adem vasthoudt waardoor u extra druk op de bekkenbodem geeft.
- Het aanspannen van de bekkenbodempieren op de juiste momenten moet weer automatisch gaan. Dit gebeurt niet vanzelf, maar kost enige oefening. Wanneer u de slag te pakken hebt, kunt u de oefeningen ook zittend of staand doen tijdens uw dagelijkse werkzaamheden. Bijvoorbeeld tijdens het sporten, fietsen, TV kijken, in huis werken etc.

Toilethouding en toiletgedrag

Een goede toiletgang kan veel bijdragen aan het goed functioneren van uw blaas en uw darm en daardoor aan een goede gezondheid. Hieronder staat informatie over naar het toilet gaan.

Neem altijd de tijd om naar het toilet te gaan. Hoe rustiger, hoe effectiever. Hoe beter uw blaas of darm geleegd is, hoe langer het meestal duurt voordat u weer naar het toilet moet. In een gezonde, volwassen blaas kan 400 tot 600 milliliter plas. Wanneer de blaas ongeveer driekwart gevuld is geeft hij een seintje (drang), zodat u weet wanneer het tijd is om naar het toilet te gaan. Per 24 uur zult u gemiddeld 6 tot 8 keer plassen. Dit geldt als u 1,5 tot 2 liter drinkt per dag. Aandrang tot plassen kan soms best even uitgesteld worden. De blaas geeft ook een seintje (drang) als hij voor iets meer dan de helft gevuld is. Het is beter deze drang te onderdrukken. Wanneer steeds toegegeven wordt aan deze drang zal de blaas steeds kleiner worden en moet men steeds vaker naar het toilet. Voelt u drang om te ontlasten (poepen), ga dan naar het toilet. Aandrang voor ontlasting uitstellen, betekent vaak dat de aandrang verdwijnt en voorlopig niet meer terugkomt. Dat kan leiden tot verstopping.

Het plassen



1. Ga rechtop op het toilet zitten zonder dat dit krampachtig aan voelt. Houd schouders en armen ontspannen. Laat uw kleding goed zakken tot op de enkels.
2. Zet uw voeten plat op de grond, de knieën iets uit elkaar. Bij kinderen of bij kleine volwassenen is het goed om een voetenbankje te gebruiken.
3. Ontspan uw bekkenbodem en neem de tijd. Adem rustig naar uw buik.
4. Onderbreek het plassen niet. Laat de plas vanzelf komen, pers dus niet mee. Laat uw blaas zelf het werk doen. Meepersen helpt niet, het kan zelfs uw plasbuis een beetje dichtdrukken.
5. Wanneer er geen urine meer komt, kantelt u rustig uw bekken een aantal keren voorover en achterover. Zo kunnen de laatste restjes plas naar de plasbuis stromen en uitgeplast worden.
6. Pers licht na om te controleren of uw blaas goed leeg is.
7. Span uw bekkenbodem aan om af te sluiten en ontspan daarna weer.
8. Na het plassen met wc papier schoondeppen van voor naar achteren. Veeg niet te hard.

Voor mannen die staand plassen:

1. Ga ontspannen rechtop staan, buig niet voorover. Leun niet met één hand tegen de muur.
2. Ga niet op uw tenen staan.
3. Zie verder punt 3 t/m 8 hierboven.

Het ontlasten



1. Ga op het toilet zitten met een iets ronde rug.
2. Zet uw voeten plat op de grond en de knieën iets uit elkaar. Laat uw kleding goed zakken tot op de enkels.
3. Adem naar uw buik. Ontspan de bekkenbodem en neem ruimschoots de tijd voor uw toiletbezoek.
4. Kantel, als de ontlasting moeilijk verloopt, enige malen uw bekken in ademtempo. Maak tijdens een uitademing een bolle rug.
5. Maak tijdens de inademing een holle rug.
6. Pers rustig mee met de aandrang; uw bekkenbodem moet ontspannen blijven tijdens het persen; als het goed is beweegt uw anus hierbij iets naar beneden.
7. Span als u klaar bent uw bekkenbodem licht aan.
8. Ontspan en veeg schoon van voor naar achter (veeg niet in de anus).

Contact

Hebt u nog vragen? De afdeling Fysiotherapie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8:30 tot 16:00 uur.

T: 0515 - 48 81 70.

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?

Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantonius.nl