

Bekkenfysiotherapie

De bekkenbodem is voor veel mensen een onbekende spiergroep. Zijn deze spieren te gespannen of juist te slap, dan kan dit leiden tot verschillende problemen. Hoe eerder de problemen worden herkend en worden aangepakt, des te groter zijn de mogelijkheden tot herstel. In deze folder leest u hier meer over.

De bekkenbodemspieren zijn niet zichtbaar en normaal gesproken doen ze automatisch het werk zonder dat er bij hoeft te worden nagedacht. We verwachten dat alles sluit en krachtig genoeg is om geen urine te verliezen tijdens lopen, hoesten, tillen, niezen enz.

Bekkenproblemen

Bekkenproblemen kunnen zich op verschillende manieren presenteren, bijvoorbeeld ongewild urine- of ontlastingsverlies, het juist moeilijk kwijt kunnen raken van urine en/of ontlasting, verzakkingsklachten of chronische aandrang. Soms komen tijdens de bevalling opgelopen beschadigingen pas jaren later, in de overgang, aan het licht.

Hoe ziet de bekkenbodem er uit?

De bekkenbodem vormt letterlijk de bodem van ons bekken. Hierop rusten de blaas, de baarmoeder (bij vrouwen) de endeldarm en de rest van de buikinhoud. In deze bodem bestaan bij de vrouw drie openingen. Van voor naar achter bekeken zijn dit een opening voor:

- de plasbuis (urethra);
- de schede (vagina);
- het anale kanaal, de endeldarm (rectum).

Een goede houding is een voorwaarde om de bekkenbodem optimaal te laten functioneren. De bekkenbodem houdt alle organen op hun plaats. Om de bekkenbodem en de organen goed te verzorgen ligt er in het bekkengebied een groot netwerk van zenuwen en bloedvaten.

De bekkenbodemspieren zijn een groep spieren die als een hangmatje onder in de buik liggen. Door de bekkenbodemspieren te ontspannen kun je plassen, gemeenschap hebben, bevallen of ontlasting hebben.

Normaal zijn de spieren van de bekkenbodem een beetje aangespannen, niet te weinig maar ook niet teveel. Je kunt dit vergelijken met een trampoline: wanneer het te strak

aangespannen staat, is er weinig of geen veerkracht, en als er geen spanning op de trampoline zit hangt het te los en verliest het ook zijn werking. Ook de bekkenbodem kan te slap of juist te sterk aangespannen zijn.

Oefeningen

De bekkenbodemspieren zijn willekeurige spieren, wat betekent dat we ze met onze wil kunnen beïnvloeden. U kunt ze met oefenen versterken of leren ontspannen. Omdat u de bekkenbodemspieren zelf niet kunt zien, is het soms moeilijk om ze goed te gebruiken en te trainen.

Oefening: voelen van de bekkenbodem

- Voel waar het hangmatje is; voel het schaambot, het staartbotje en de zitknobbels.
- Span de bekkenbodemspieren aan alsof je een windje moet ophouden. Ontspan de bekkenbodemspieren weer en voel dat het weer terugzakt.
- Nu het accent naar de voorzijde, rond de vagina. Trek de plasbuis in en laat los. Voel dat het weer terugzakt.

Deze oefeningen kunt u eventueel een paar maal herhalen.

Oefening: voelen van de ademhaling

- Ga zitten op een stoel met de hand op de onderbuik. Voel of deze tijdens de ademhaling meebeweegt (uitbollen bij de inademing en inzakken bij de uitademing).
- Deze oefening kunt u eventueel herhalen met de hand op de plasbuis/vagina om te voelen of er beweging is in de bekkenbodem
- (uitbollen bij de inademing en terugveren bij de uitademing).

Oefening: Voelen van de buikdruk bij het vastzetten van de ademhaling.

- Ga zitten op een stoel en buk om bijvoorbeeld uw schoen dicht te maken. Houd daarbij de adem vast.
- Ga zitten op een stoel en buk nu tijdens het uitblazen. Voel het verschil.
- Ga zitten op een stoel en hoest een keer. Voel wat er gebeurt met uw buik en bekkenbodem.

Dit zijn algemene oefeningen voor uw bekkenbodemspieren.

Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neemt u dan contact op met de poli Gynaecologie op telefoonnummer 0485-84 55 60.