

Oefening 3

- Lig op je rug, benen gebogen en licht gespreid
- Span je bb op en
 1. Adem in; de druk op de bb verhoogt
 2. Adem uit; de druk neemt af
 3. Adem in en uit
- Doe dit 5 x



Oefening 4

- Lig op je rug, benen gebogen en licht gespreid
- Trek je bb samen terwijl je licht hoest
- Ontspan je bb
- Doe dit 10 x



Oefening 5

- Lig op je linkerzij
- Trek je bb samen
- Hef je rechter been
- Ontspan daarna je bb
- Doe dit 10 x en herhaal dit op de rechterzij



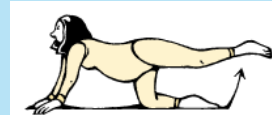
Oefening 6

- Lig op je buik
- Trek je bb samen; in deze houding voel je de samentrekking beter aan ter hoogte van de urinebuis en vagina
- Buig en strek afwisselend je linker en rechter been terwijl je bb opgespannen blijft
- Doe dit 10 x



Oefening 7

- Ga zitten op handen en knieën
- Trek je bb samen
- Strek afwisselend je linker- en rechterbeen
- Doe dit 10 x



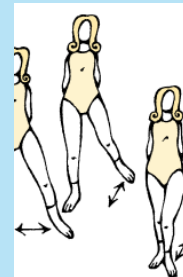
Oefening 8

- Zit op een harde stoel
- Trek je bb samen; de bb komt als het ware los van de stoel
- Sta recht
- Ga terug zitten en ontspan dan pas je bb
- Doe dit 5 x



Oefening 9

- Sta recht, benen licht gespreid
- Trek je bb samen
- Plaats één been:
 - 5 x voorwaarts
 - 5 x achterwaarts
 - 5 x zijwaarts
- Herhaal met je andere been



Oefening 10

- Sta recht
- Trek je bb samen en ga de trap op
- Ontspan daarna je bb
- Doe hetzelfde bij afdalen van de trap



VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK BREDSTRAAT

BEKKENBODEMSPIEREN – TIJDENS EN NA DE ZWANGERSCHAP

Helen Cornelissen
Corlijn van Dijk
Annemieke Franken
Hedwig Pesgens
verloskundigen

Christel Jüchter
praktijkassistente

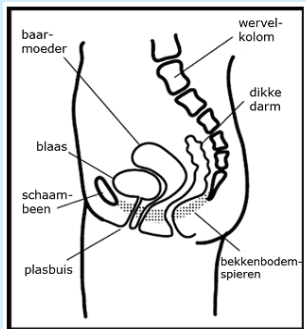
Breedstraat 59 · 3512 TV · Utrecht
Tel: (030) 231 13 76 · Fax: (030) 231 09 06
Spoednummer: (06) 49 777 349

www.verloskundigenbreedstraat.nl



Inleiding

De bekkenbodemspieren (vanaf hier bb genoemd) hebben een belangrijke functie bij het doorlaten van urine en ontlasting en de seksuele beleving. Als ze zich samentrekken, sluiten ze de doorgang van de urinebuis en de anus af. Deze functie is vooral belangrijk als iemand een lichamelijke inspanning levert, zoals bij het hoesten, niezen en sporten. Omdat de druk in de buikholte dan toeneemt, wordt de inhoud van de blaas via de urinebuis naar buiten gedreven en kan er onwillekeurig urineverlies plaatsvinden. Onwillekeurig urineverlies heet incontinentie. Als dat gebeurt als gevolg van druk (hoesten, niezen, lachen, hardlopen) in de buikholte heet dat stressincontinentie.



Verslakte bekkenbodemspieren

Door de hormonen in de zwangerschap en de druk van de groeiende baarmoeder, komen bekkenbodemklachten in de zwangerschap vaak voor. Hierdoor moet je vaker plassen en voel je meer aandrang om te plassen.

Na zwangerschap en bevalling kunnen de bekkenbodemspieren verslapt en beschadigd zijn. Dat kan tot stressincontinentie en verzakking van de baarmoeder leiden. Soms kan een vrouw door slappe bekkenbodemspieren ervaren dat het gevoel bij het vrijen veranderd is. Zo'n 25% van de vrouwen heeft na de bevalling tijdelijk last van stress-incontinentie.

Bespreken met de huisarts of verloskundige

Veel vrouwen hebben het gevoel dat er weinig aan de klachten te doen is of dat het bij de zwangerschap hoort. Toch zijn er behandelingen en oefeningen mogelijk die de klachten beperken en is het belangrijk dat je de klachten bespreekt met je huisarts of verloskundige, ook al voel je hier mogelijk schaamte voor.

Bij klachten kan een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in de bekkenbodem helpen. Als zelfs na behandeling door de bekken-therapeut klachten aanhouden, is een bezoek aan de gynaecoloog geïndiceerd.

Preventie

Er is een aantal zaken waar je op kunt letten om te voorkomen dat je bekkenbodemklachten krijgt of dat de klachten verergeren:

- Rust
- Niet (te zwaar) tillen en daarbij goed doorademen
- Niet te frequent hoesten
- Regelmatig naar het toilet gaan en hiervoor de tijd nemen en de bb ontspannen
- De bb trainen zonder te beginnen aan de buikspieren

Oefeningen

Gewoonlijk helpen oefeningen tegen de incontinentie na een bevalling en verdwijnen de klachten binnen twee tot zes maanden. Helpen ze niet, dan is het verstandig een deskundige te raadplegen.

Door oefening van je bekkenbodemspieren kan je klachten als ongewild urineverlies en verzakkingen (prolaps) trachten te voorkomen. Als je tijdens of na je zwangerschap klachten hebt, kunnen oefeningen helpen deze te verminderen. Wacht echter niet tot er problemen zijn om te starten met oefenen, preventie is heel belangrijk!

Voorbeelden van oefeningen staan in deze folder. Deze oefeningen zijn ook tijdens de zwangerschap goed te volbrengen. Probeer welke oefeningen voor jou het beste voelen en bepaal wanneer je je bb het beste voelt aanspannen. Probeer een aantal van deze oefeningen dagelijks te doen en te integreren in je dagelijks leven (bijv. bij het traplopen of tijdens je lunchpauze).

De meeste mensen zijn zich niet bewust van de bekkenbodemspieren. Je kunt ze willekeurig ontspannen en opspannen, door je vagina en anus in te trekken. Door de oefeningen goed te volgen, leer je het verschil in aan- en ontspannen van je bb.

Oefeningen (bb betekent bekkenbodemspieren)

Oefening 1

- Lig op je rug, benen gebogen en licht gespreid
- Trek je bb krachtig samen gedurende 1 seconde, doe dit 10x
- Trek je bb 6 seconden samen
- Doe dit 10 x



Oefening 2

- Lig op je rug, benen gebogen en Licht gespreid
- Span je bb op in drie tijden:
 1. Lichtjes
 2. Krachtig
 3. Zo krachtig mogelijkVoel een binnenwaartse beweging van je bb
- Ontspan je bb in drie tijden
- Doe dit 10 x

