

Bekkenbodemoefeningen

bekkenbodem

elkerliek



Inleiding

De bekkenbodem bestaat uit spierbundels omgeven door compact bindweefsel. De spieren zijn uitgespannen aan de onderzijde van het bekken via het schaambeentje aan de voorzijde naar het heiligbeen aan de achterzijde. In deze folder krijgt u meer uitleg over de bekkenbodemspieren en hoe u deze kunt trainen.

Bekkenbodemspieren

Wat doen bekkenbodemspieren?

- Spannen aan bij hoesten, niezen of persen, om ongewild urineverlies te voorkomen.
- Ondersteunen de buikorganen, met name als u staat.
- Beschermen de bekkenorganen (blaas, vagina en darm) voor schade van buitenaf.
- Houden de organen in het kleine bekken in de juiste positie.
- Fungeren als sluitspier van de blaas en endeldarm zodat de mens onder bewuste controle kan uitplassen en ontlasting kan hebben.
- Maken seksuele gemeenschap mogelijk.

Bekkenbodemspieren moeten stevig zijn en door goede zenuwvoorziening worden gecontroleerd zodat zij de juiste spanning en controle hebben.

Zwakke/beschadigde bekkenbodem

Mogelijke problemen die bij een zwakke of beschadigde bekkenbodem kunnen ontstaan:

- Stressincontinentie
Onvrijwillig verlies van urine bij hoesten, niezen, tillen, lachen of lichamelijke inspanning zoals sporten.
- Urge incontinentie
Onvrijwillig verlies van urine gepaard gaand met plotse onhoudbare aandrang om te plassen.
- Gemengde incontinentie
Tegelijkertijd last van stress- en urge incontinentie.
- Verzakking van organen in het bekken: de blaas, darm en/of baarmoeder kunnen in of buiten de vagina uitstulpen.
- Seksuele problemen: zoals een verminderd gevoel bij seksuele gemeenschap of een gevoel van een wijde vagina.

Mogelijke oorzaken voor bekkenbodempwakte:

- Bekkenbodemspieren worden te weinig gebruikt. Voor een optimale werking moeten bekkenbodemspieren net als andere spieren getraind worden. Regelmatig en adequate intensieve training van de bekkenbodemspieren wordt gedurende het hele leven aanbevolen (niet alleen na het krijgen van kinderen).
- Zwangerschap en bevalling.
- Hormoonveranderingen rondom de menopauze kunnen een rol spelen in het verslappen van de spieren.
- Veroudering zorgt voor afname sperspanning.
- Langdurig persen bij obstipatie, chronisch hoesten of obesitas kan schade aan de spieren veroorzaken.

Bekkenbodemoefeningen

Intensieve en regelmatige bekkenbodem oefeningen versterken de spieren. en verbeteren de ondersteuning. Het leren aanspannen en ontspannen van de bekkenbodemspieren is dus belangrijk. Bij een groot deel van de vrouwen neemt hierdoor de stressincontinentie af. Een eventuele operatie kan hiermee voorkomen of uitgesteld worden.

Het op de juiste manier aanleren van de oefeningen is belangrijk. Daarnaast moet er van tijd tot tijd gecontroleerd worden of u de oefeningen goed uitvoert. Uw bekkenfysiotherapeut kan oefeningen uitleggen met behulp van tekeningen, plaatjes en modellen.

Oefening 1

Zit comfortabel met uw voeten en knieën uit elkaar. Buig voorover en steun met uw ellebogen op uw knieën. Adem rustig door en houdt uw buik-, been- en bilspieren ontspannen.

Oefening 2

Probeer tegelijkertijd uw plas en een windje' op te houden. U voelt als het goed is een opwaartse beweging (lift) en vernauwing van de vagina en anus.

Oefening 3

Het observeren van de spieren kan een effectieve manier zijn om te controleren of ze goed werken. Ga op uw bed liggen en kijk met een spiegel tussen uw benen terwijl u uw knieën gebogen uit elkaar houdt. Als u de bekkenbodem optrekt ziet u, als het goed is, de anus en vagina opening naar boven en naar binnen trekken.

Oefening 4

Wordt de opening van de vagina wijder? Maak dan een persende beweging in plaats van een optrekkende beweging. Als u urine of 'windjes' verliest, maakt u waarschijnlijk een persende beweging in plaats van een optrekkende beweging. Mocht de oefening niet meteen goed gaan, wees dan niet teleurgesteld. De meeste vrouwen leren het aanspannen en ontspannen van de spieren na enige tijd.

Hoe vaak oefeningen uitvoeren?

Bepaal eerst het 'startblok' en maak hierbij gebruik van een dagboek.

Span uw bekkenbodemspieren maximaal aan zonder uw bil-, dij- en buikspieren te gebruiken. Span deze spieren zolang mogelijk aan (maximaal 10 seconden)

Noteer hoe lang u ze kunt aanspannen.

.....seconden.

Ontspan en rust tenminste even lang als de duur van de aanspanning. Herhaal dit aanspannen, vasthouden en ontspannen zo vaak als u kunt (maximaal 8-12 keer)

Noteer hoe vaak kunt u de aanspanning herhalen?

..... (bijv. 2 seconden 4 keer).

Dit wordt uw 'startblok'. Herhaal uw startblok vier tot zes keer per dag. Door deze training wordt uw bekkenbodem sterker en zal uw startblok veranderen (bijv. 4 seconden 6 keer)

Dit wordt dan uw nieuwe startblok. Door deze oefening vergroot de duurzaamheid van de spiergroep, de spieren kunnen beter en langer worden aangespannen..

Voer nu de bekkenbodemoefening uit, maar knijp en span nu steviger aan en ontspan daarna. Deze snelle contractie helpt uw spieren om snel te reageren als u lacht, hoest, tilt of inspant.

Aantal aanspanningen

Het streefdoel is 8 tot 12 contracties, 3 keer per dag gedurende minimaal 6 maanden.

Het is belangrijk om de oefeningen niet te vergeten. Hieronder staan een aantal tips om uw geheugen te ondersteunen:

- Draag uw horloge aan de verkeerde pols.
- Plaats stickers op zichtbare plaatsen (b.v. badkamerspiegel, telefoon, of koelkast).
- Oefen elke keer nadat u geplast heeft.
- Oefen in allerlei posities.

Resultaat

Na drie tot zes weken kunt u verbetering verwachten in het ophouden van urine. Echter het kan ook zes maanden duren voordat u enig effect merkt. Geef het niet op!

Het is belangrijk om de kracht van de spieren te onderhouden na het afronden van het oefenprogramma.

Oefen twee keer per week, 3 sets van 8-12 maximale aanspanningen (3 keer per dag). Probeer deze oefeningen in het dagelijks leven in te voegen. Als u niet zeker bent of u de oefeningen goed uitvoert, vraag het dan aan uw arts, bekkenfysiotherapeut of continentieverpleegkundige.

Aanvullende behandelingen

Als u niet in staat bent om de spieren aan te spannen, kan uw zorgprofessional aanvullende behandelingen voorstellen.

Biofeedback

Met behulp van signalen, die op een monitor worden weergegeven, kunnen vrouwen geholpen worden bij het herkennen van het selectief aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren. Ook kunt u met uw eigen vingers het aanspannen en ontspannen van uw bekkenbodemspieren voelen. Andere methoden zijn kleine elektrodes die op de buik en bil geplaatst worden, of een inwendig vaginaal of rectaal instrument. Hiermee kunnen de kracht en duur van de contractie op een beeldscherm zichtbaar worden.

Elektrostimulatie therapie

Soms kunnen de bekkenbodemspieren (nog) niet aangespannen worden als gevolg van zenuw schade (bijv. na een bevalling of operatie). Met stroomstootjes kan een kunstmatige aanspanning van de bekkenbodemspieren opgewekt worden, waardoor deze steviger worden. Deze methode werkt **niet** bij vrouwen die hun bekkenbodemspieren enigszins kunnen aanspannen.

Belangrijk

Het onderstaande is belangrijk om te houden:

- Slappe bekkenbodemspieren veroorzaken vaak problemen met de controle over de blaas.
- Dagelijks intensieve oefeningen kunnen de bekkenbodemspieren verstevigen en de controle over de blaas verbeteren
- Vraag aan uw bekkenfysiotherapeut of u de juiste spieren aanspant.
- Span altijd uw bekkenbodemspieren aan voor het hoesten, niezen, springen of tillen. Dit helpt bij het voorkomen van onvrijwillig verlies van urine, windjes en ontlasting. Daarnaast houdt de actieve ondersteuning van de bekkenbodemspieren de organen in het kleine bekken in de juiste positie en helpt zo verzakking van deze organen te voorkomen.
- Let op uw gewicht.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de polikliniek Gynaecologie, telefoonnummer 0492 – 59 59 57.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Gynaecologen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 17

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 57

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

