

Het trainen van de bekkenbodemspieren

De blaas is een soort spier die de vorm heeft van een ballon. Wanneer u naar het toilet gaat, perst de blaas zich samen en ontspannen de bekkenbodemspieren, zodat de urine de blaas verlaat.

Urineverlies ontstaat in de meeste gevallen, na een bevalling of bij het ouder worden doordat de bekkenbodemspieren niet goed werken.

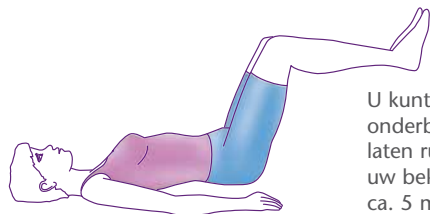
Doordat de spieren sterkte en flexibiliteit verliezen, kan hoesten, niezen en/of lachen ervoor zorgen dat je scheutjes urine verliest. Dit noemen we 'stress incontinentie' en is de meest voorkomende vorm bij jongere vrouwen. Bent u wat ouder, dan kan ook de menopauze 'stress incontinentie' veroorzaken.

Bekkenbodemspieren kunnen worden versterkt door speciale oefeningen. Hierdoor worden de spieren weer belastbaar in stress-situaties. De 'stress incontinentie' kan bij het regelmatig trainen van de spieren aanzienlijk worden verminderd en soms zelfs volledig genezen. Het is wel belangrijk dat de bekkenbodemspieren op een juiste en intensieve manier worden getraind. Hieronder vindt u enkele oefeningen.

1. Start

Voordat u de oefeningen kunt uitvoeren, is het noodzakelijk dat u de bekkenbodem ontlast, door de druk onderin het bekken te verminderen. Dit kan op de volgende manieren.

Ga geknield op de grond zitten met uw knieën in een hoek van 90° en uw bovenlichaam voorover gebogen. U leunt op uw onderarmen en kunt uw hoofd op de handen laten rusten. Blijf ca. 5 minuten in deze houding zitten.

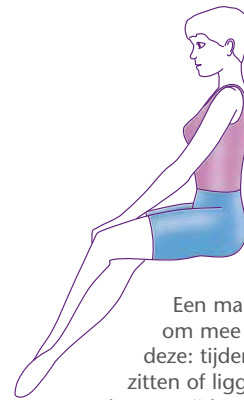


U kunt ook op uw rug gaan liggen en uw onderbenen op een verhoging (bijv. een krukje) laten rusten. Eventueel kunt u een kussen onder uw bekken plaatsen. In deze houding ook ca. 5 minuten blijven liggen.

2. Oefeningen voor de bekkenbodemspieren

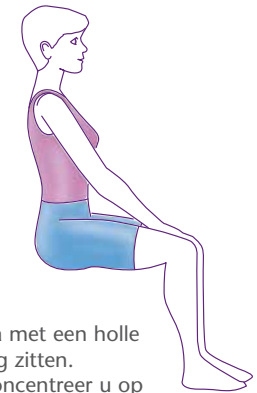
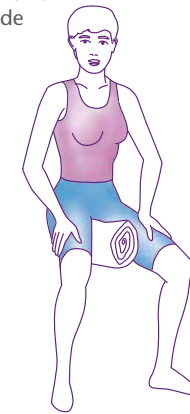
Om voor het trainen de bekkenbodemspieren te voelen, kunt u proberen de urinestraal tijdens het plassen te onderbreken. De spieren die u daarbij gebruikt, zijn de bekkenbodemspieren. Deze spieren kunt u met de volgende oefeningen trainen.

Een goede ademhaling is belangrijk bij de volgende oefeningen. Bij het inademen zijn de bekkenbodemspieren ontspannen en bij het uitademen spant u ze juist aan.



Een makkelijke oefening om mee te beginnen, is deze: tijdens het staan, zitten of liggen, kruist u uw benen. Tijdens het uitademen, drukt u de buitenkanten van uw voeten tegen elkaar.

De oefeningen kunt u zo vaak herhalen als u wilt. We raden u aan om de oefeningen schrijlings zittend te doen om zo stevige weerstand uit te oefenen. Een goed voorbeeld hiervan is om op een opgerolde handdoek te gaan zitten.



Ga met een holle rug zitten. Concentreer u op de bekkenbodemspieren en span deze extra aan bij het uitademen.

Neem plaats op de grond met opgetrokken knieën en gespreide voeten. Houd met uw handen de knieën tegen elkaar gedrukt en probeer met uw bovenbenen de benen te spreiden tegen de druk van uw handen in. Adem bij elke poging uit.



Buitenshuis

Als u niet in staat bent de oefeningen te doen, bijvoorbeeld wanneer u buitenshuis bent, en u voelt een plotselinge druk op de blaas, buigt u dan het bovenlichaam voorover en probeer uw tenen te raken. Hierdoor wordt de druk verminderd en de blaas ontlast.

