

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.

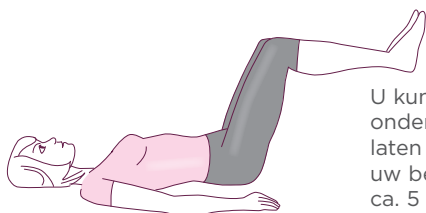
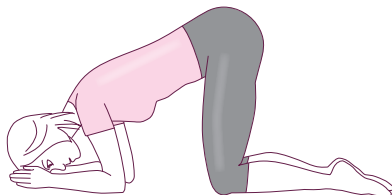
Doordat de spieren sterkte en flexibiliteit verliezen, kan hoesten, niezen en/of lachen ervoor zorgen dat je scheutjes urine verliest. Dit noemen we 'stress incontinentie' en is de meest voorkomende vorm bij jongere vrouwen. Bent u wat ouder, dan kan ook de menopauze 'stress incontinentie' veroorzaken.

Bekkenbodemspieren kunnen worden verstevigd 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.

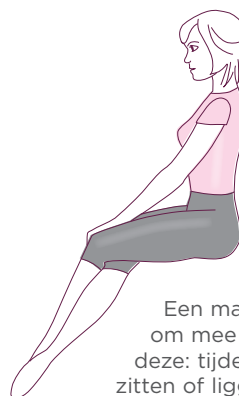


U kunt ook op uw rug gaan liggen en uw onderbenen op een verhoging (bijv. een krukje) laten rusten. Eventueel kunt u een kussen onder uw bekken plaatsen. In deze houding ook ca. 5 minuten blijven liggen.

2. Oefeningen voor de bekkenbodemspieren

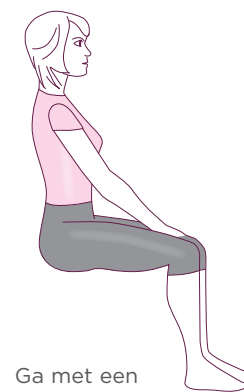
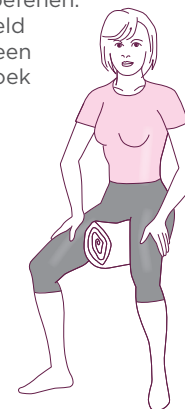
Om voor het trainen de bekkenbodemspieren te voelen, kunt u proberen de urinestraal tijdens het plassen te onderbreken. De spieren die u daarbij gebruikt, zijn de bekkenbodemspieren. Deze spieren kunt u met de volgende oefeningen trainen.

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.



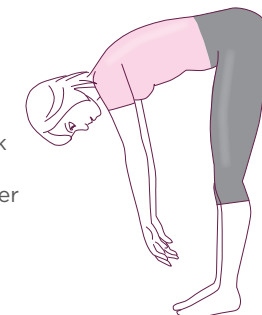
Ga met een holle rug zitten. Concentreer u op de bekkenbodemspieren en span deze extra aan bij het uitademen.

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.



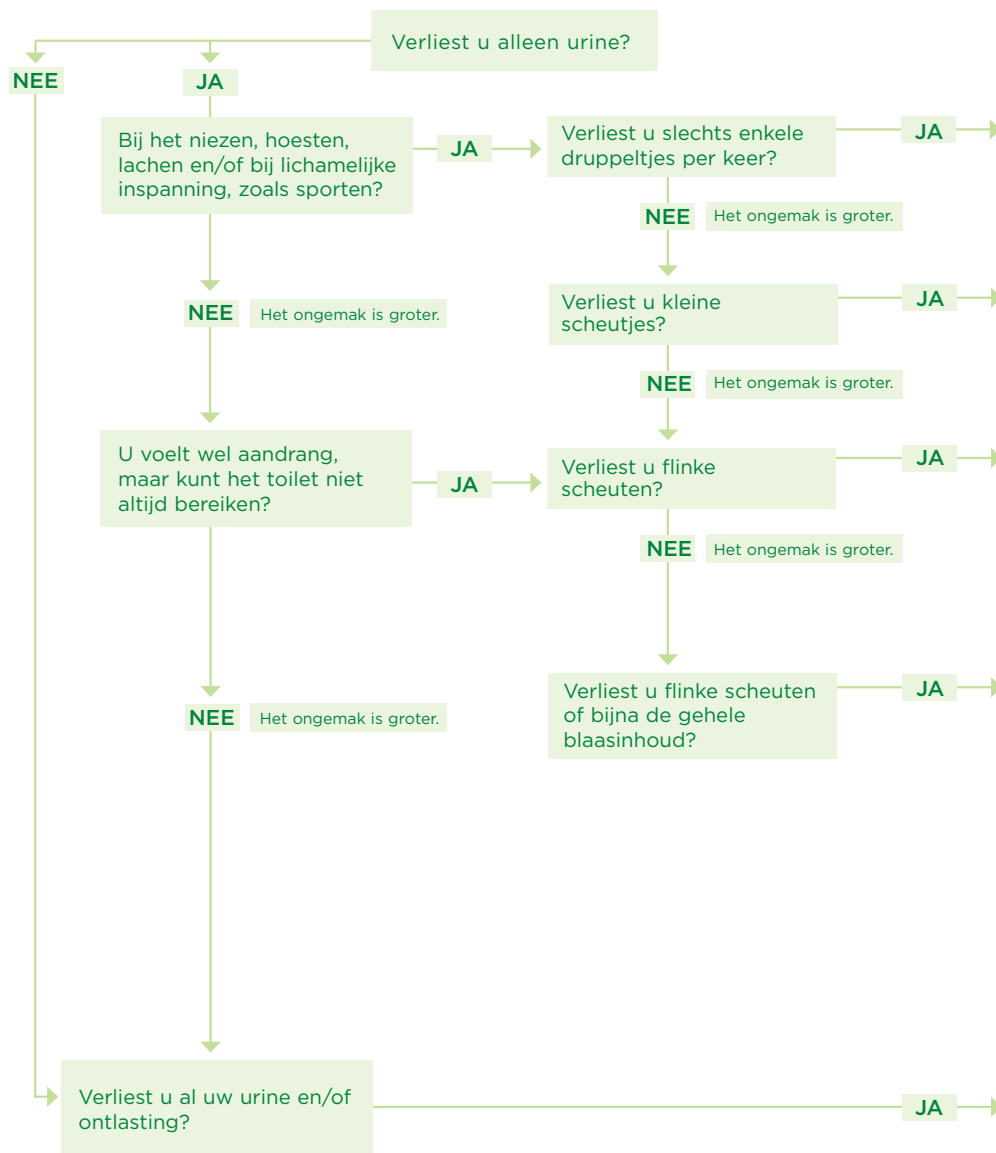
Buitenshuis

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.





Welk Depend® product past het beste bij u?



- Inlegkruisje Ultra Mini (1560)** Individueel verpakt inlegkruisje met speciaal absorptiesysteem en geurprotectie.
- Verband Mini (1561)** Individueel verpakt verband met zachte bovenlaag, speciaal absorptiesysteem en geurprotectie.
- For Men Shields (1589)** Individueel verpakte Shields voor druppelincontinentie met anatomische pasvorm speciaal voor mannen.
- Verband Normal of Normal Plus (1562, 1563)** Individueel verpakt verband met zachte bovenlaag, zachte zijkantelastieken, speciaal absorptiesysteem en geurprotectie.
- For Men Guards (1590)** Individueel verpakt verband met optimale anatomische pasvorm speciaal voor mannen.
- Verband Extra of Super (1564, 1565)** Individueel verpakt verband met zachte bovenlaag, zachte zijkantelastieken, speciaal absorptiesysteem en geurprotectie.
- For Men Guards (1590)** Individueel verpakt verband met optimale anatomische pasvorm speciaal voor mannen.
- Verband Super Plus of Maximum (1566, 1567)** Individueel verpakt verband met een hoog en zeer hoog absorptievermogen en maximale discretie. Voorzien van comfortabele zijkantelastieken en geurprotectie.
- Slip Classic Extra Plus (1920)** Verband met zachte heupelastieken en open zijkanten waardoor de huid goed kan blijven ademen
- Pants voor vrouwen Normal (1972, 1973)** Broekje en absorptieverband in één, kan gedragen worden als normaal ondergoed. Speciaal ontwikkelde vrouwelijke pasvorm voor optimaal comfort en discretie.
- Pants voor mannen Normal (1982, 1983)** Broekje en absorptieverband in één, kan gedragen worden als normaal ondergoed. Speciaal ontwikkelde mannelijke pasvorm voor optimaal comfort en bescherming juist daar waar nodig.
- Anatomic Normal (1994)** Anatomisch voorgevormd inlegverband met katoenzachte buitenkant en hoge absorptie. Te gebruiken in combinatie met goed aansluitend ondergoed of stretchbroekje.
- Pants voor vrouwen Super (1978, 1970, 1971, 1979)** Broekje en absorptieverband in één, kan gedragen worden als normaal ondergoed. Speciaal ontwikkelde vrouwelijke pasvorm voor optimaal comfort en discretie.
- Pants voor mannen Super (1980, 1981)** Broekje en absorptieverband in één, kan gedragen worden als normaal ondergoed. Speciaal ontwikkelde mannelijke pasvorm voor optimaal comfort en bescherming juist daar waar nodig.
- Pants voor vrouwen Maximum (1944, 1963, 1984)** Broekje en absorptieverband in één, met maximale absorptie en hoge taille.
- Pants voor mannen Maximum (1959, 1986)** Broekje en absorptieverband in één, met maximale absorptie en hoge taille.
- Pants Super Easy-Fit (1770, 1771)** Eendelig, hersluitbaar en verstelbaar systeem dat aangelegd kan worden als Slip maar ook als normaal ondergoed, hiermee was verschonen nog nooit zo eenvoudig!
- Anatomic Extra of Super Plus (1995, 1997)** Anatomisch voorgevormd inlegverband met katoenzachte buitenkant en hoge absorptie. Te gebruiken in combinatie met goed aansluitend ondergoed of stretchbroekje.
- Flex Super Plus Medium of Large (1762, 1763)** Eendelig verband met klittenband heupband waardoor een kleiner deel van de heupen bedekt is, hierdoor bijzonder eenvoudig aan te leggen.
- Slip Normal, Super of Super Plus (1734 t/m 1742)** Katoenzachte Slip met zeer hoog absorptievermogen en klittenbandstrips. Voorzien van handige maat- en kleuraanduiding. Slip Super Plus is bijzonder geschikt voor de nacht.