

PATIËNTEN
INFORMATIE

Bekkenbodemspier oefeningen

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over bekkenbodemspieroefeningen. Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest. Het kan zijn dat niet alles in de folder zo gaat als staat beschreven. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke situatie.

Waarom bekkenbodemspieren oefenen?

Waarom is het belangrijk om uw bekkenbodemspieren te oefenen. De bekkenbodemspieren hebben verschillende functies in het menselijk lichaam. Ze zijn belangrijk bij onder andere:

- Het goed afgesloten houden van de blaas en de endeldarm.
- Een goede ontspanning van deze spieren tijdens het ledigen van de blaas en darmen.
- De bekkenbodemspieren hebben samen met de buikspieren een belangrijke functie bij de ademhaling.
- De bekkenbodemspieren zorgen voor een goede bloedcirculatie in het bekken en de benen.
- Een goede bekkenbodem is belangrijk bij de seks.
- Een goede bekkenbodem geeft een betere balans in de houding.
- Een goede bekkenbodem ondersteunt de blaas, baarmoeder en endeldarm.

Het is duidelijk dat deze voor ons onzichtbare spieren een belangrijke functie hebben in ons dagelijks leven. Met een aantal eenvoudige oefeningen bent u in staat om de bekkenbodemspieren weer in conditie te brengen.

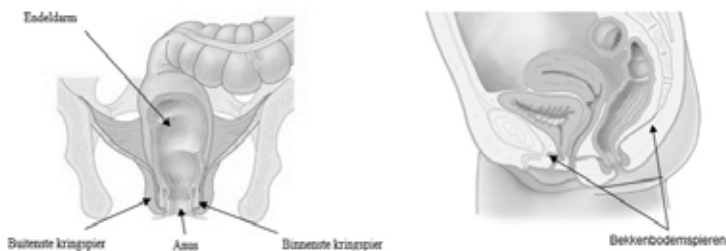
Naast de oefeningen is het ook belangrijk om een aantal leefregels te volgen:

- voldoende drinken (1,5 tot 2 liter per dag);
- regelmatig plassen (4 tot 6 keer per dag);
- voldoende vezels eten voor een regelmatige stoelgang;
- een goede toilethouding aanleren.

Kringspierversterkende oefening

Anale sfincter oefeningen voor mensen met ontlastingsverlies uit de darmen. De kringspierversterkende oefeningen kunnen u helpen om het verlies te verminderen.

Waar zitten deze spieren?



De anus bestaat uit 2 spieringen (zie afbeeldingen).

- De binnenste ring is de *interne kringspier*, dit is een onvrijwillige spier. Dit betekent dat u er zelf geen controle over heeft. Deze is altijd gesloten behalve wanneer u daadwerkelijk probeert uw darmen te openen. Dit gaat normaal automatisch, u hoeft er niet aan te denken om het te doen.
- De buitenste ring van de spieren is de *externe kringspier*, dit is een vrijwillige spier die u zelf kunt aanspannen om de anus steviger te sluiten als je aandrang hebt.

Eén of beide van deze kringpielen kunnen zwak worden. Dit kan verschillende oorzaken hebben. Soms is er geen duidelijke reden waarom. Als je zwakke spieren hebt kun je gas, vocht of ontlasting verliezen.

Wanneer je ontlasting passeert, blijft er meestal wat restant van de ontlasting achter in het anale kanaal. Normaal gesproken sluiten de kringpielen zich weer nadat je klaar bent met ontlasten en sluiten de darm weer af. U kunt dan schoonvegen en er is geen verdere lekkage.

Als de spieren beschadigd of zwak zijn, sluiten ze mogelijk niet onmiddellijk of volledig af nadat u naar het toilet bent geweest. Dit maakt het vaak moeilijk om schoon te vegen, en u kan merken dat u een tijdje lekt na het openen van je darmen. Dit kan een kleine of een grote hoeveelheid zijn en kan slechts een aantal minuten of aantal uren duren. U kunt ook lekken tijdens inspannende oefeningen, het tillen van zware gewichten of wanneer u een flinke afstand loopt. Sommige mensen verliezen een kleine hoeveelheid ontlasting bij het laten gaan van een windje.

Hoe kunnen oefeningen helpen?

De binnenste kringspier, die meestal het probleem is van de lekkage, kan niet versterkt worden door oefeningen. Het is een onvrijwillige spier, waar u niet zomaar aan kunt werken.

Het is de buitenste kringspier die u kunt oefenen. Er wordt gestreefd naar het oefenen van deze spier om deze sterker te maken zodat het meer steun geeft en de interne kringspier kan samendrukken om lekkage te voorkomen. Versterken van de buitenste kringspier kan ook helpen bij windcontrole. Zoals elke andere spier in de lichaam, hoe meer je het gebruikt en oefent, des te sterker de sluitspier wordt. Dit is echter hard werken en duurt vaak enkele maanden om effectief te zijn.

Leren om de oefening te doen

Het is belangrijk om de oefening op de juiste manier te leren en van tijd tot tijd te controleren of u de oefening nog steeds correct doet.

- Ga gemakkelijk zitten met u knieën iets uit elkaar. Stelt u zich nu voor dat u probeert een windje op te houden. Om dit te doen, moet je de kringspieren van de anus aanspannen. Probeer de kringspier goed aan te spannen (intrekken) alsof je echt bezorgd bent dat je gaat lekken. Je zou de spier moeten kunnen voelen bewegen. Je billen, buik en benen mogen niet aanspannen. De huid rond de anus wordt

strakker en wordt omhooggetrokken weg van de stoel. Probeer dit echt te voelen. U oefent nu uw anale kringspier. U mag niet uw adem inhouden als u de spieren aanspant.

- Stelt u zich nu voor dat de sluitspier een lift is. Wanneer u zo stevig knijpt als u kan, dan kan uw lift naar de 4e verdieping gaan. Maar u kunt het daar niet lang vasthouden, en het brengt u ook niet veilig naar het toilet omdat de spier snel moe wordt. Breng uw lift voorzichtig naar de 2e verdieping. Voel hoe lang u het kunt vasthouden vergeleken bij de maximale aanspanning.

Meer oefeningen

1. Ga zitten, staan of liggen met uw knieën iets uit elkaar. Span de sluitspier zo strak als u kunt aan. Houd de spier minimaal 5 seconden aangespannen en ontspan dan voor ongeveer 4 seconden. (Let op dat u weer goed ontspant!). Herhaal de oefening 5 keer. Dit werkt op de kracht van uw spieren.
2. Span vervolgens de spieren aan tot ongeveer de helft van hun maximale aanspanning. Zie hoe lang u dit kunt volhouden. Ontspan vervolgens minimaal 10 seconden. Herhaal dit 2 keer. Dit werkt mee aan het uithoudingsvermogen van uw spieren.
3. Span de spieren zo snel en stevig mogelijk aan en ontspan volledig, en span vervolgens de spieren nogmaals aan. Kijk hoe vaak u dit kunt doen, voordat de spieren moe worden. Probeer deze oefening zeker 5 keer te herhalen.

Doe oefening 1, 2 en 3 minimaal 4 tot 6 keer per dag.

Als de spieren sterker worden, merkt u dat u langer dan 5 seconden kunt vasthouden. En dat u elke keer meer pull-ups kunt doen zonder dat de spieren moe worden. Het kost tijd om spieren sterker te maken. Je moet regelmatig oefenen en het kan enkele maanden voordat de spieren hun volle kracht krijgen.

Tips om u te helpen

- In het begin is het een goed idee om vaste tijd vrij te maken voor deze oefeningen om u goed te concentreren op de oefeningen om ze goed uit te voeren. U merkt dan dat het al snel makkelijker gaat. Als u de oefeningen goed uitvoert ziet niemand dat u oefent.
- Maak er een gewoonte van om de oefeningen te doen met dingen die u regelmatig doet. Als u staat te wachten bij school of in de rij bij de kassa, elke keer als je de telefoon opneemt of tijdens maaltijden en koffie- en theepauzes.
- Als u niet zeker bent dat u de juiste spier gebruikt, leg dan een vinger op de anus terwijl u knijpt om het aanspannen te controleren. U zou een lichte lift moeten voelen en het samenknijpen van de spier als u de juiste spierkracht heeft.
- Of bekijk het gebied in een spiegel, u ziet dan de kringspier naar binnentrekken als u aanspant.
- Gebruik uw spieren wanneer u ze nodig hebt, span de spieren aan als u voelt dat er aandrang en/of lekkage komt. Maar vergeet niet dat u de strakste aanspanning niet lang kunt volhouden. Het is beter om minder hard aan te spannen, dit kunt u langer volhouden. Uw controle verbetert geleidelijk aan.
- Let op uw gewicht - extra gewicht zorgt voor extra belasting van uw bekkenbodemspieren.
- Vergeet uw oefeningen niet als u weer de controle over uw darm heeft herwonnen. Blijf ze een paar keer per dag doen om ervoor te zorgen dat het probleem niet terugkomt.
- Onthoud - u kunt deze oefeningen doen waar u ook bent - niemand ziet wat u aan het doen bent!

Andere dingen die kunnen helpen

- Hoe beter u uw darm leegt op het toilet, hoe minder u lekt. Dus neem de tijd op het toilet en doe wat oefeningen voordat u afveegt.
- Een goede toilethouding zorgt voor een goede ontleding van de darm.

- Als u een zere huid of jeuk heeft, vraag dan om advies over huidverzorging.
- Voor sommige mensen kan de lekkage verdwijnen door het ontlasten, de endeldarm leeg te spoelen om de achtergebleven ontlasting te verwijderen.

Toilethouding en gedrag

Neem altijd de tijd om naar het toilet te gaan. Hoe rustiger, hoe effectiever. Hoe beter uw blaas of darm gelegeerd is, hoe langer het meestal duurt voordat u weer naar het toilet moet.

Toiletadviezen bij ontlasten

- Ga op het toilet zitten met de schouder boven het heupbeen, gebruik eventueel schoonmaakdoekjes om de bril te reinigen.
- Laat het ondergoed zakken tot op de enkels. Zet de voeten op een bankje.
- Ontspan de bekkenbodemp en de buik, concentreer op een goede buikademhaling en wacht tot de ontlasting komt wanneer de ontlasting niet komt kantelt u 10x het bekken (holle en bolle rug maken). Als u een holle rug maakt ademt u rustig in en bij een bolle rug ademt u rustig uit. komt de ontlasting dan nog niet op gang, blaas dan in uw vuist terwijl u uitademt en de buik en de flanken bol maakt.
- Probeer de anus slap te laten en de billen te ontspannen. Richt de druk op de anus.
- Komt de ontlasting echt niet, terwijl u wel goede aandrang heeft, ga dan 10 minuten intensief bewegen. Probeer daarna op het toilet te ontlasten.
- Als u geregeld obstipatie heeft, kunt u het beste een kwartier na iedere maaltijd naar het toilet gaan.

- Trek na de ontlasting de anus licht in en maak dan de anus schoon. Veeg altijd van voor naar achteren, gebruik zacht toiletpapier, geen vochtig doekje. Deze bevatten alcohol en parfum. Bij pijn of bij het niet goed schoon kunnen maken van de anus, spoel met water (fles, bidon, plantenspuit of douche).
- Als u last heeft van pijnlijk kloofjes bij de anus, kunt u Sudocreme of Bepanthen rond de anus smeren voor u gaat ontlasten. Op deze manier glijdt de ontlasting langs de crème of zalf, en schuurt minder langs de kloofjes.

POEP GEZONDER! 

je kunt er iets aan doen, van nature squatten mensen

<p>MENSEN ZIJN GEMAAKT OM TE SQUATTEN</p>  <p>menseren deden hun behoefte al duizenden jaren in een gebuikte positie tot de komst van het moderne toilet</p>	<p>DIT IS DE DIKKE DARM, ONGEVEER 1,5 M LANG</p>  <p>de losvormige spier zorgt voor een kink in de dikke darm zodat we continent blijven, het is natuurlijk simpel!</p>	<p>ZITZEN BLOKKEERT DE DOORGANG</p>  <p>de puborectale spier ontspant gedeeltelijk waardoor er geen volledige doorgang ontstaat</p>	<p>SQUATTY POTTY OPENT DE DOORGANG</p>  <p>de puborectale spier ontspant geheel en geeft de darm de mogelijkheid om snel en volledig te ledigen</p>
<p>KEEP CALM and SQUAT ON</p>	<p>I POOPED TODAY!</p>	<p>i'm a regular al</p>	<p>i'm a regular uuy</p>

www.squattypotty.eu

Deze folder is gemaakt door het Defecatie Expertise Centrum als ondersteuning om thuis te kunnen oefenen. Ga nooit oefenen zonder uitleg en controle van de verpleegkundig specialist. Als u problemen hebt met het doen van de oefeningen, of als u de informatie niet begrijpt vraag dan uw verpleegkundig specialist om hulp.

Het Defecatie Expertise Centrum is onderdeel van de polikliniek Maag-, Darm en Leverziekten van het Maastad Ziekenhuis. Telefoonnummer (010) 291 22 10.

Vragen

Heeft u nog vragen, neem dan gerust contact op met uw behandelend arts/verpleegkundig specialist van de polikliniek waar u onder behandeling bent of uw huisarts.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

