

PATIËNTEN  
INFORMATIE

# Bekkenbodemspier oefeningen

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis





Door middel van deze folder wordt u geïnformeerd over bekkenbodemspieroefeningen. Wij adviseren u de informatie zorgvuldig te lezen. Het is goed u te realiseren dat de situatie voor iedereen anders is.

### **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 geslachtsgemeenschap.
- 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 enkele eenvoudige oefeningen bent u in staat om de bekkenbodemspieren weer in conditie te brengen.

Naast de oefeningen is het ook belangrijk om enkele leefregels in acht te nemen:

- voldoende drinken (1½ tot 2 liter per dag)
- regelmatig plassen (4 tot 6 keer per dag)
- voldoende vezels tot u nemen voor een regelmatige stoelgang.
- een goede toilethouding aanleren.

## Oefeningen voor de bekkenbodemspieren

Door de buik- en bekkenbodemspieren te oefenen worden ze krachtiger en krijgt u meer controle over blaas en anus.

- oefen zo vaak als mogelijk is; oefen tijdens sporten, afwassen, TV kijken, strijken enz.

### Oefening 1

Trek de plasbuis en de anus in tijdens een **uitademing**. Ontspan de spier tijdens een **inademing**. Deze oefening minstens vijf maal per dag tien maal achtereen doen.

### Oefening 2

Adem uit bij het bukken en/of tillen en trek de bekkenbodem (oefening 1) gelijk met de buikspier stevig in. Hou de bekkenbodem en de buikspier stevig aangespannen tijdens het kracht zetten, maar blijf doorademen. Als u de adem inhoudt, perst u op de bekkenbodem. Voor de volgende oefeningen moet u gaan liggen. Gebruik bijvoorbeeld een dik badlaken als ondergrond. Doe de oefeningen bij voorkeur in een rustige ruimte waar u niet gestoord wordt, bijvoorbeeld de slaapkamer.

### Oefening 3 (zie afbeelding)

Als u op uw rug ligt, trekt u uw knieën op, uw voeten en knieën iets uit elkaar en leg uw handen losjes op uw buik. Trek uw buikspieren aan tijdens de uitademing, en trek ook uw bekkenbodemspier in. U ademt nu met aangespannen spieren rustig drie maal in en uit, waarna u de buik- en bekkenbodemspier ontspant.



Als deze oefening geen problemen geeft, probeer deze dan ook zittend of staand uit te voeren. Deze oefening eenmaal per dag tien keer herhalen.

#### Oefening 4 (zie afbeelding)

U ligt op de grond met opgetrokken knieën, de voeten en knieën iets uit elkaar, de armen losjes langs het lichaam. U trekt de spieren aan als bij oefening 3, dan maakt u uw rug bol, zodat uw stuitje een stukje van de grond los komt.



U ademt nu weer rustig driemaal in en uit terwijl u de spieren aangespannen houdt. Daarna weer rustig de spieren ontspannen. Deze oefening eenmaal daags tien keer herhalen.

#### Toilethouding

- Neem rustig de tijd
- Ontspan de bekkenbodemspieren
- Pers niet mee met plassen
- Onderbreek het plassen niet
- Kantel het bekken rustig voor- en achterwaarts en ook zijwaarts om de blaas goed te ledigen
- Trek de bekkenbodemspieren goed aan voor het opstaan om nadruppelen te voorkomen.

### De juiste plashouding

Ga rechtop zitten met een **holle** rug.



### De juiste ontlastingshouding

Ga zitten met een **bolle** rug. De schouders blijven boven de heupen.



## Vragen

Indien u nog vragen heeft, neem dan gerust contact op met uw behandelend arts 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

E: [info@maasstadziekenhuis.nl](mailto:info@maasstadziekenhuis.nl)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl)

I: [www.maasenik.nl](http://www.maasenik.nl) (kinderwebsite)

