

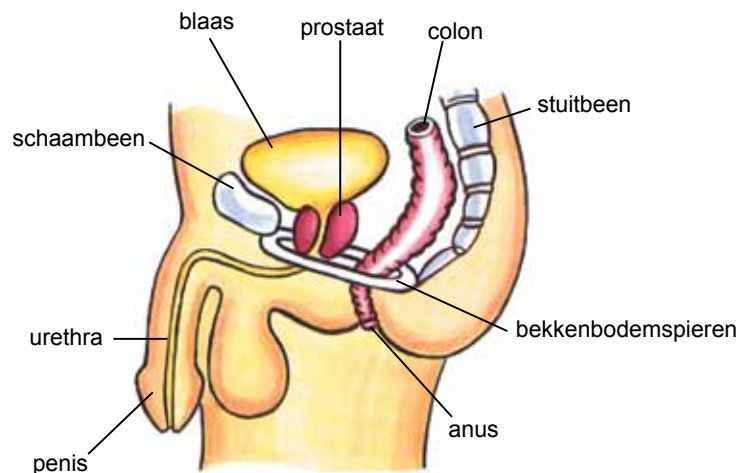


# HET OEFENEN VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN VOOR MANNEN

## WAT ZIJN DE BEKKENBODEMSPIEREN?

De bekkenbodem bestaat uit spierlagen en ander weefsel. Die lagen strekken zich als een hangmat uit van het stuitbeen van achteren tot het schaambeent aan de voorzijde.

De bekkenbodemspieren van een man ondersteunen zijn blaas en darmen (colon). De urinebuis en de endeldarm lopen door de bekkenbodemspieren. De bekkenbodemspieren helpen u uw blaas en darmen te beheersen. Ze spelen ook een rol in de seksuele functie. Het is van groot belang uw bekkenbodemspieren sterk te houden.



## WAAROM MOET IK MIJN BEKKENBODEMSPIEREN OEFENEN?

Mannen in alle leeftijdsgroepen moeten sterke bekkenbodemspieren hebben.

### Bekkenbodemspieren kunnen verzwakken door:

- een operatie wegens blaas- of darmproblemen;
- constipatie;
- zwaarlijvigheid;
- tillen van zware voorwerpen;
- langdurig hoesten (zoals rokershoest, bronchitis of astma); of
- niet in goede conditie zijn.

Mannen die stressincontinentie hebben – dat betekent mannen die aan urineverlies lijden als ze hoesten, niezen of in beweging zijn – zullen ervaren dat het oefenen van de bekkenbodemspieren dit probleem kan helpen oplossen.

Mannen die plotseling snel naar de wc moeten om te plassen kunnen ook baat hebben bij het oefenen van de bekkenbodemspieren.

Mannen die problemen hebben met de beheersing van de darmen merken vaak dat training van de bekkenbodemspieren de spier helpt die de anus sluit. Deze spier is een van de bekkenbodemspieren.



# HET OEFENEN VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN VOOR MANNEN

## WAAR ZIJN MIJN BEKKENBODEMSPIEREN?

Allereerst moet u ontdekken welke spieren u moet oefenen.

1. Ga zitten of liggen en ontspan de spieren van uw dijen en achterwerk. Het is handig om een handspiegel te gebruiken om te kunnen zien hoe uw bodembekkenspiereen zich samentrekken.
2. Knijp de spierring rond uw anus samen alsof u probeert om een wind tegen te houden. Vervolgens laat u die spier ontspannen. Knijp dan weer samen en ontspan dan een paar keer totdat u er zeker van bent dat u de juiste spieren hebt gevonden. Probeer om niet uw billen te spannen.
3. Als u naar de wc gaat om een plas te doen, probeer dan om de stroom urine tegen te houden en laat dan de urine weer stromen. U ontdekt dan welke de juiste spieren zijn – doe dit niet vaker dan één keer per week. Als u dit vaker doet, is het mogelijk dat uw blaas zich niet ledigt zoals het moet.
4. Ga zonder kleren zijwaarts voor een spiegel staan. Terwijl u de spieren van uw bekkenbodern samentrekt en ze zo houdt, moet u kunnen zien dat uw penis zich naar binnen trekt en dat uw balzak omhoog gaat.

Als u geen duidelijk “samentrekken en optillen” van uw bekkenbodernspieren voelt, of als u uw urinestroom niet tegen kunt houden zoals in punt 3, of als u uw penis en balzak niet omhoog ziet gaan zoals onder punt 4, vraag dan het advies van uw huisarts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige. Ze kunnen u helpen met het goed laten werken van uw bekkenbodernspieren. Oefening van bekkenbodernspieren kan gunstig zijn voor mannen met erg zwakke bekkenbodernspieren.

## HOE OEFEN IK DE BEKKENBODEMSPIEREN?

Nu u uw bekkenbodernspieren voelt werken, kunt u:

- Tegelijkertijd de spieren rondom uw urinebuis en anus samentrekken. Heb het gevoel dat u ze van binnen naar boven trekt. Telkens als u uw bekkenbodernspieren samentrekt, moet u dat gevoel van “optillen” hebben. Probeer ze stevig gespannen te houden terwijl u tot 8 telt. Laat ze nu los en laat ze ontspannen. U moet een duidelijk gevoel hebben van “laten gaan”.
- Herhaal het “samentrekken en optillen” en laat dan weer los. Het beste is om elke keer 8 seconden te wachten tussen het samentrekken van de spieren. Als 8 tellen te veel is, houd ze dan vast zo lang u kunt.
- Herhaal dit “samentrekken en optillen” zo vaak u kunt, tot een maximum van 8 tot 12 samentrekkingen.
- Probeer drie reeksen van 8 tot 12 samentrekkingen te doen met daartussen een pauze.
- Voer dit trainingsplan (drie oefeningen van 8 tot 12 samentrekkingen) elke dag uit, terwijl u ligt, zit of staat.



# HET OEFENEN VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN VOOR MANNEN

## Terwijl u uw bekkenbodemspieren oefent:

- blijf ademen;
- doe alleen “samentrekken en optillen”;
- span uw bilspieren NIET; en
- uw dijen moeten ontspannen zijn.

---

## VOER UW OEFENINGEN VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN GOED UIT

---

Een paar goede samentrekkingen zijn beter dan een heleboel halfslachtige! Als u niet zeker weet of u de samentrekkingen goed doet, of als u na 3 maanden geen verbetering ziet in de symptomen, ga dan naar uw huisarts, fysiotherapeut of continetieverpleegkundige.

---

## MAAK DE OEFENINGEN EEN DEEL VAN UW DAGELIJKS LEVEN

---

Nu u geleerd heeft hoe u de oefeningen van de bekkenbodemspieren moet doen, kunt u ermee beginnen. Ze elke dag doen is het best. U moet uw volle aandacht geven aan elke oefening. Leg een tijd vast om de oefeningen van de bekkenbodemspieren te doen. U zou dit kunnen doen na toiletbezoek, wanneer u iets gaat drinken of wanneer u in bed ligt.

## Andere dingen die u kunt doen om uw bekkenbodemspieren te helpen:

- Als u zware voorwerpen moet tillen, doe het dan samen met iemand anders.
- Eet fruit en groente en drink elke dag 6 tot 8 glazen water.
- Zet niet te veel kracht bij de stoelgang.
- Vraag uw dokter hoe u het niezen en hoesten bij hooikoorts, astma en bronchitis kunt verlichten.
- Blijf op het juiste gewicht, rekening houdend met uw lengte en leeftijd.

# HET OEFENEN VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN VOOR MANNEN

---

## VRAAG OM HULP

---

Als u niets doet, wordt er ook niets opgelost. En het zou zelfs erger kunnen worden.

Elk probleem met de beheersing van blaas of darmen, hoe klein ook, moet onderzocht worden. Bijna altijd kan er iets gevonden worden dat helpt.

Bel de deskundige adviseurs van de National Continence Helpline voor gratis:

- informatie;
- advies; en
- folders.

Op het GRATIS NUMMER\* 1800 33 00 66 (van 8 uur 's morgens tot 8 uur 's avonds van maandag tot en met vrijdag), of

Ga naar de website: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

De hulplijn wordt financieel ondersteund door de National Continence Management Strategy van de federale overheid en wordt beheerd door de Continence Foundation of Australia.

\* Voor binnenkomende gesprekken met een mobiel geldt het normale tarief.

