

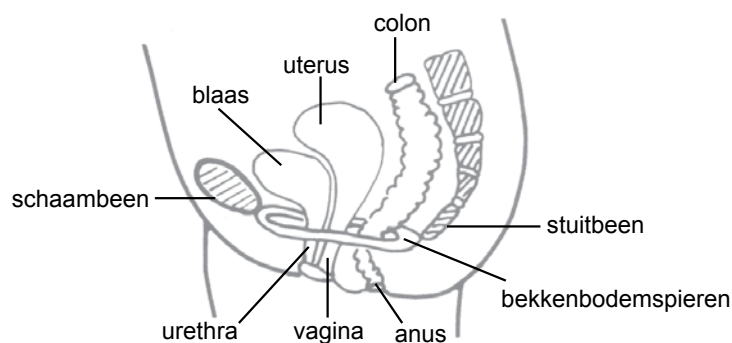


HET OEFENEN VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN VOOR VROUWEN

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 vrouw ondersteunen haar blaas, baarmoeder (uterus) en darmen (colon). De urinebuis, de vagina en de endeldarm lopen alle drie door de bekkenbodemspieren. Uw bekkenbodemspieren helpen u met de controle over uw blaas en darmen. Ze spelen ook een rol in de seksuele functie. Het is van belang om uw bekkenbodemspieren sterk te houden.



WAAROM MOET IK MIJN BEKKENBODEMSPIEREN OEFENEN?

Vrouwen in alle leeftijdsgroepen moeten sterke bekkenbodemspieren hebben.

Bekkenbodemspieren kunnen verzwakken door:

- ze niet actief te houden;
- zwangerschap en kinderen krijgen;
- constipatie;
- zwaarlijvigheid;
- tillen van zware voorwerpen;
- langdurig hoesten (zoals rokershoest, bronchitis of astma); of
- ouder worden.

Vrouwen die stressincontinentie hebben – dat betekent vrouwen die urine verliezen als ze hoesten, niezen of in beweging zijn – zullen ervaren dat training van de bekkenbodemspieren dit probleem kan helpen oplossen.

Voor zwangere vrouwen geldt dat het oefenen van de bekkenbodemspieren het lichaam helpt om opgewassen te zijn tegen het groeiende gewicht van het kind. Gezonde, fitte spieren voordat de baby geboren wordt, betekent een sneller herstel na de bevalling.

Na de bevalling kunt u het best zo snel mogelijk beginnen met het oefenen van de bekkenbodemspieren. Probeer elke keer als u moet hoesten, niezen of de baby optilt uw bekkenbodemspieren te “steunen” (samenknijpen en vasthouden). Men noemt dit “the knack” (het truckje).



HET OEFENEN VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN VOOR VROUWEN

Als vrouwen ouder worden, moeten de bekkenbodemspieren sterk blijven, want de hormonale veranderingen na de overgang kunnen een uitwerking hebben op de controle over de blaas. Daarnaast veranderen de bekkenbodemspieren en kunnen ze slap worden. Een oefenplan voor de bekkenbodemspieren kan de uitwerking van de overgang op de bekkenondersteuning en controle over de blaas verlichten.

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

WAAR ZIJN MIJN BEKKENBODEMSPIEREN?

Allereerst moet u ontdekken welke spieren u moet gaan oefenen.

1. Ga zitten of liggen en ontspan de spieren van uw dijen, achterwerk en buik.
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 op het toilet zit 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 leegt zoals het moet.

Als u geen duidelijk “samentrekken en optillen” van uw bekkenbodemspieren voelt, of als u uw urinestroom niet tegen kunt houden zoals in punt 3, vraag dan het advies van uw huisarts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige. Ze kunnen u helpen met het goed laten werken van uw bekkenbodemspieren.

Het oefenen van de bekkenbodemspieren helpt vrouwen met erg zwakke bekkenbodemspieren.

HOE DOE IK OEFENINGEN MET DE BEKKENBODEMSPIEREN?

Nu u uw bekkenbodemspieren voelt werken, kunt u:

- Tegelijkertijd de spieren rondom uw anus en vagina samentrekken. Heb het gevoel dat u ze van binnen naar boven trekt. Elke keer wanneer u uw bekkenbodemspieren 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 zo lang vast als u kunt.
- Herhaal dit “samentrekken en optillen” zo vaak u kunt, tot een maximum van 8 tot 12 samentrekkingen.
- Probeer drie oefeningen van elk 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 VROUWEN

Terwijl u de spieren van uw bekkenbodem oefent:

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

DOE UW OEFENINGEN VAN UW BEKKENBODEMSPIEREN GOED

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 veranderingen 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 oefeningen met de spieren van de bekkenbodem moet doen, kunt u ermee beginnen. Ze elke dag doen is het best. U moet uw volle aandacht richten op elke oefening. Leg een vaste tijd vast om uw bekkenbodemspieroefeningen 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:

- Maak gebruik van “the knack” – dat betekent dat u elke keer uw bekkenbodemspieren moet spannen (door samentrekken en optillen), voordat u moet hoesten, niezen of iets op moet tillen.
- 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 bij de stoelgang niet te veel kracht.
- 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 VROUWEN

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

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