

Bekken-Fysiotherapie Alma Brand



THUIS-OEFENINGEN



INHOUD

Hulp bij bekken(bodem)klachten

De bekkenbodem

Bewuste buikademhaling

Bekkenbodemoefeningen

Buikdruk vermijden

Ontspannen in het bekken bij pijnklachten

Het bekken en de lage rug ondersteunen

Disbalans in en om het bekken

Herstellen van balans

Toilethouding bij plassen en ontlasten

Hulp bij bekken(bodem)klachten

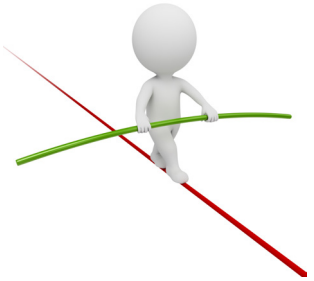
In dit boekje worden een aantal veel voorkomende bekken en bekkenbodemplaatjes besproken en met plaatjes en oefeningen ondersteund.

De oefeningen zijn basisoefeningen voor mensen met verschillende klachten. Het kan dus zijn dat er oefeningen worden uitgelegd voor klachten die je niet hebt. Je zult als je het boekje helemaal leest (en dat raad ik je aan te doen) merken dat er overlap en een onderling verband bestaat tussen veel oefeningen.

Doe vooral de oefeningen die zijn besproken in je behandeling, ookal kan het geen kwaad de andere ook eens te proberen. Ik raad je aan met nieuwsgierigheid te oefenen, dat werkt vaak beter dan dat je vindt dat je het allemaal meteen moet kunnen en dat de oefeningen in korte tijd helemaal goed moeten gaan.

Gun jezelf tijd om grip op je klachten te krijgen. Vaak gaat het om gedragsveranderingen van dingen, die je automatisch en zonder nadenken doet. Gedrag veranderen kost je negen maanden tot een jaar en vraagt in het begin veel aandacht. Je moet namelijk bij alle dingen nadenken hoe je dat doet, dat is vaak het moeilijkste van alles en dat gaat in het begin ook vaak mis, en dat is niet erg. Van "fouten" kun je alleen maar leren. Hoe vaker je succes ervaringen opdoet, en door stug volhouden zul je met vallen en opstaan nieuw gedrag automatiseren, zodat je dat uiteindelijk zonder na te hoeven denken zult uitvoeren.

Oefen daarom elke dag ongeveer vijf tot tien minuten met volle aandacht en pas vervolgens de oefeningen toe in je dagelijks leven. Dat is je oefenterrein en daar zul je de winst merken als je de tips en trucs toepast. Vaak zijn veranderingen, verbeteringen maar klein en niet direct heel opvallend. Geef de moed niet op!



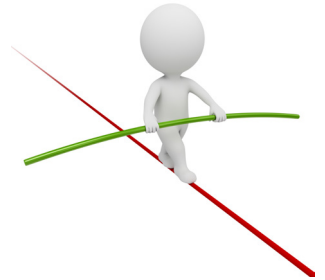
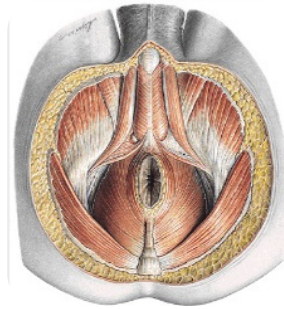
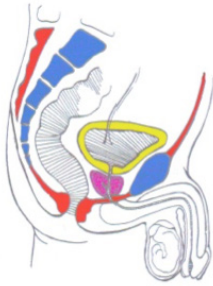
De bekkenbodem

De bekkenbodem kan worden vergeleken met een trampoline, die onder in het bekken als een hangmat onze organen draagt. De bekkenbodem moet om goed te kunnen functioneren, goed kunnen veren. Vanuit zijn basisspanning, die genoeg is om organen in het bekken op hun plek te dragen en om geen urine of ontlasting te verliezen, moet de spier makkelijk kunnen aan en ontspannen.

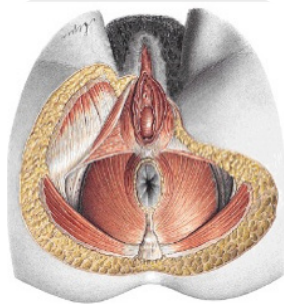
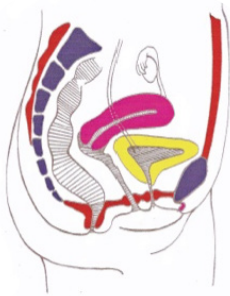
Bij aandrang voor plassen of ontlasten kan de spier als een soort handrem ingezet worden onder de blaas en de darm om de aandrang uit te kunnen stellen als er geen toilet in de buurt is. Bij tillen en kracht zetten moet de bekkenbodem aanspannen om buikdruk op te vangen om (verergering van) verzakkingen te voorkomen en/of geen urine of ontlasting te verliezen. Bij hoesten en niezen hoort de bekkenbodem kort en krachtig, maximaal aan te spannen om geen urine of ontlasting te verliezen tijdens de hoest of nies. Bij hurken en bukken moet de bekkenbodem een beetje kunnen ontspannen om te voorkomen dat het onaangenaam strak in het kruis gaat voelen. De bekkenbodem moet volledig kunnen ontspannen om ongestoord te kunnen plassen en ontlasten en om prettige seks te kunnen hebben. Bij mannen betekent dat, dat een goede erectie mogelijk is en bij vrouwen dat penetratie van de vagina pijnloos kan plaatsvinden.

Het is dus heel belangrijk om de spier goed te kunnen voelen bewegen, veren en die zo adequaat mogelijk te kunnen gebruiken. Daarom is loslaten en ontspannen van de bekkenbodem net zo of misschien nog wel belangrijker dan de spieren goed te kunnen aanspannen. Een te strak gespannen trampoline veert niet goed en bekkenbodemspieren verliezen een deel van hun functie als ze niet kunnen veren en te strak gespannen zijn. Andersom geldt ook dat een te slappe trampoline, cq bekkenbodem eveneens niet naar behoren kan functioneren. De functie van de bekkenbodemspier kan bijvoorbeeld verstoord worden door pijn, angst, stress, trauma, bevallingen, een verstoorde functie van de blaas of darm en zwaar lichamelijk werk of combinaties daarvan. Afhankelijk van mogelijke problematiek die speelt, zal dus gevarieerd moeten worden binnen de oefeningen met kracht, coördinatie, ontspanning en gevoel in de juiste context. Alleen kracht trainen en aanspannen is vaak onvoldoende voor een optimaal herstel van functie.

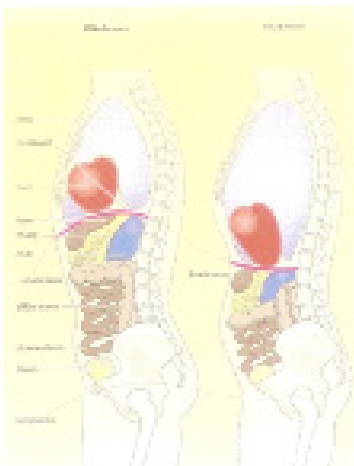
Bekkenbodembij man



Bekkenbodembij de vrouw



Ademhaling



Bewuste buikademhaling

Een rustige diepe buikademhaling is een voorwaarde of middel om de oefeningen met de bekkenbodemspieren makkelijker te kunnen voelen en uitvoeren en buikdruk beter op te kunnen vangen.

Ademhalen gaat vanzelf, dus adem rustig in en uit in je eigen ademritme, waarbij je let op vering en ontspanning in je buik. Tijdens het ademen veert je middenrif in je ademritme op en neer. Voel bij het inademen de buik bollen (niet bol drukken) en bij de uitademing weer terugveren en platter worden.

Normaal adem je ongeveer twaalf tot vijftien keer per minuut. Om je ademfrequentie te verlagen kun je eens oefenen om na elke uitademing een korte pauze te nemen voor je weer inademt. De inademing die op de pauze volgt moet een normale ademhaling zijn, geen happen naar lucht!

Wees nieuwsgierig of bij het inademen je middenrif zakt, de buik bolt en je lichte druk omlaag van je ingewanden op je bekkenbodemspieren voelt. Voel bij het uitademen het omhoog bewegen van je middenrif, het platter worden van je buik en voel de druk weer van je bekkenbodemspieren af gaan.

Let er eens op dat je in je ademritme kunt “meeveren” in je bekkenbodem (trampoline effect). Dus bij inademen ontspannen en bij uitademen licht aanspannen. Je buik is als het ware een ballon waar bij inademen lucht in komt en dus moeten buik en bekkenbodem naar buiten bewegen en die bij uitademen leegloopt waarbij de buik en bekkenbodem inwaarts bewegen.

Leg je handen op de maagstreek en voel wat daar gebeurt bij het ademen. Laat de handen zakken tot bij de navel en neem de ademhaling als het ware mee naar omlaag de buik in. Voel ook of de buik onder de navel meebeweegt in je ademritme.

Ga op je rug liggen met gebogen knieën. Laat dan de knieën samen naar links zakken, helemaal loslaten en adem een keer rustig door. Door het verlenging van je romp in deze houding wordt je meer uitgenodigd in de buik te ademen. Til op een uitademing de knieën weer naar de beginpositie en laat ze dan rustig naar rechts zakken. Herhaal dit een aantal keren. Voel daarna nog eens waar je ademhaling zit. Deze kan wellicht nu lager gevoeld worden. Laat nu rustig in een vloeiende beweging één knie naar buiten vallen en beweeg die in een vloeiende beweging weer terug naar de beginstand. Herhaal dit 5-10 keer met dezelfde knie, daarna doe je dit met de andere knie. Voel opnieuw waar je nu je ademhaling voelt.

Bekkenbodemoefeningen

Als het goed is kun je een bepaalde speelruimte of marge voelen, waarover je de bekkenbodemspieren kunt aanspannen en intrekken en ontspannen en loslaten. Probeer deze speelruimte met oefeningen zo groot of ruim mogelijk te maken. Aanspannen van de bekkenbodem is een subtiel gevoel in het kruis. Het is niet de bedoeling billen, benen en buik aan te spannen tijdens deze oefeningen. Anderen mogen niet kunnen zien dat u uw bekkenbodem oefent.

Om de spier makkelijker te voelen kan het helpen op een punch of boks ballon (opblazen tot doorsnede 15-20 cm) of een rubberen waterkruik met iets water erin te gaan zitten. De druk die de ballon of kruik geeft in het kruis vertelt je precies waar je bekkenbodem zit en waar je dus de vering moet voelen. Bij pijn of bij verzakkingsklachten kan het heel prettig zijn om op een ballon te zitten, waarbij je zwaartekracht uitschakelt en de bekkenbodem even volledig kan laten ontspannen. Door de druk van de ballon kunnen organen niet naar buiten zakken en kun je ook bij verzakkingsklachten prima zittend oefenen.

Stel je bij het oefenen voor dat je bekkenbodem beweegt alsof je water opschept met je handen en wees vooral heel nieuwsgierig naar hoeveel beweging je daarbij voelt. Kun je die beweging groter maken door nog meer te ontspannen, ga je meer of duidelijker beweging voelen?

Ga eens op je rug liggen met gestrekte benen en draai je voeten eens naar buiten zodat je duidelijk de achterkant, anus voelt aanspannen tijdens oefenen. Doe je dit met je voeten over elkaar naar binnen gedraaid zul je wellicht de voorkant van de bekkenbodem meer voelen aanspannen en loslaten.

Bij het aanspannen van de bekkenbodem zul je wellicht ook lichte spanning dwars onder je buik net boven je schaambeene voelen. Het zijn je dwarse buikspieren die je dan voelt aanspannen en dat is prima.

Oefenen om aandrang beter op te vangen en uit te stellen

Span je bekkenbodemspieren heel licht aan bij gevoel van aandrang. Hiermee geef je je blaas of darm een stopteken en gebruik je je bekkenbodem als handrem. Houdt de spanning 4-6 tellen vast en ontspan 4-6 tellen, waarmee je de druk van je organen afhaalt en vooral de blaas ruimte krijgt om nog even rustig verder te vullen. Herhaal dit 4-6 keer.

Aandrang kan hiermee verminderen en soms zelfs verdwijnen, waardoor je meer tijd krijgt rustig naar de wc te gaan. Ga niet lang uitstellen, gebruik deze oefening functioneel, dus om nog even iets af te maken of naar huis te gaan. Ga dan wel plassen of ontlasten. Mocht de aandrang na oefenen verdwenen zijn, wacht dan tot hij terugkomt. Ga dan wel zo spoedig mogelijk rustig naar het toilet.

Buikdruk vermijden

Let er bij alle dingen die kracht of moeite kosten, zoals tillen en dragen, duwen en trekken, opstaan uit een bank, stoel of bed, omdraaien in bed, op, dat je die tijdens een uitademing uitvoert. Het is zaak tijdens die uitademing eerst te voelen dat je de bekkenbodem wat aanspant, dat hoeft niet maximaal, voordat je de actie uitvoert die je wilt of moet doen. Op deze manier is er geen of minder druk omlaag op je organen, bekkenbodem en in je bekken.

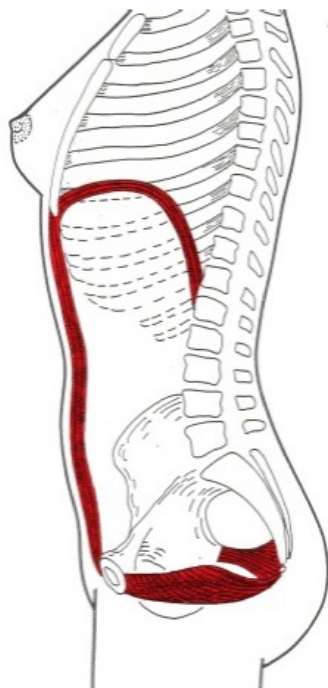
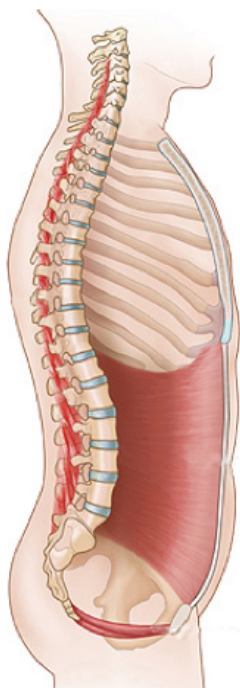
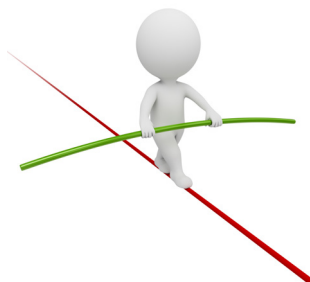
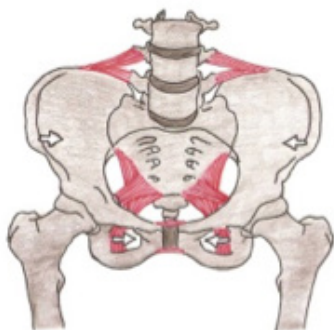
Door buikdruk adequaat op te vangen zorg je ervoor dat je je organen beter ondersteunt en afsluit op drukverhogende momenten. Het is ook makkelijker om tijdens een uitademing je bekken en rug te steunen tijdens de hierboven genoemde activiteiten. Weet dat praten altijd op een uitademing plaatsvindt, dus tel hardop, praat, zing of neurie op risicovolle momenten voor buikdruk bij verzakkingsklachten, ongewild urine of ontlastingverlies en bekken of lage rugpijn. Hoesten en niezen zijn ook buikdruk momenten, waarbij de klap vaak omlaag op je organen en de bekkenbodem wordt opgevangen. Hoesen en niezen zijn in feite uitademingen waar heel veel kracht bij zit en waarbij de bekkenbodem dus kort en snel moet aanspannen.

Als je het veren in de bekkenbodem in het ritme van je ademhaling kunt voelen, oefen dan eens snellere, krachtiger aanspanningen op krachtigere uitademingen. Doe bijvoorbeeld eens alsof je een kaars uitblaast en voel eens of je dan in staat bent je bekkenbodem daarbij kort en krachtig aan te spannen en vervolgens ook weer volledig te ontspannen. Als het lastig is het veren in de bekkenbodem te voelen en de combinatie te maken met uitademen en aanspannen, blaas dan eens lang en langzaam uit voel dan de bekkenbodem eigenlijk vanzelf al aanspannen als je langer doorgaat met uitademen. In feite is die combinatie al ingebouwd in je lijf, maar draaien heel veel mensen die om. Vaak zie je immers mensen die kracht moeten zetten een hap adem nemen, die vastzetten en dan tillen of iets dergelijks? Let er maar eens op hoe jij dat doet en experimenteer eens met de tips en trucs in deze folder.

Oefenen om hoesten en niezen adequaat op te vangen

Span je bekkenbodemspieren 3-5 keer maximaal aan waarbij je ze na het aanspannen direct weer zo goed mogelijk helemaal ontspant. Vervolgens span je aan op een krachtige uitademing: doe alsof je een kaars uitblaast. Timing en coördinatie is hier van groot belang. Voorkom dat je je middenrif vast zet naar beneden en daarmee buikdruk geeft. Zo kun je oefenen om een betere controle over urineverlies bij hoesten en niezen te krijgen. Het kan ook helpen om tijdens het hoesten en niezen je hoofd opzij te draaien, zodat je minder druk op je organen en bekkenbodem opbouwt en de klap van de hoest of nies niet midden en bovenop je onderlichaam aankomt.

Het bekken en steun rond het bekken



Ontspannen in het bekken bij pijnklachten

Een goede manier om te ontspannen in je bekken en of bekkenbodem is de kikkeroefening. Ga hiervoor op je rug op bed liggen en buig je benen. Laat vervolgens je knieën naar buiten zakken en zet je voetzolen tegen elkaar aan. Let erop dat het geen pijn gaat doen of rekken aan de binnenkant van je bovenbenen. Als dat wel het geval is leg dan kussens onder je knieën of hang je knieën in een sjaal, die je zo strak knoopt dat je kan ontspannen zonder dat je rek of pijn in je liezen en bovenbenen voelt. Een tijdje in deze houding kan al ontspannend zijn en verlichting geven van bekkenpijn.

Het kan zinvol zijn om voor je in de kikkerhouding gaat liggen eerst even de hoogte van je knieën te controleren. Vaak is er als er bekkenpijn is een hoogte verschil zichtbaar van de knieën alsof het ene been langer is dan het andere. Als dat aan de orde is trek dan de hoogste knie langs je borst naar je oksel en probeer daar zo goed het gaat wat druk bij te geven in de lengte richting van je bovenbeen naar beneden richting je heup en bekken en trek dan de knie nog heel iets door. Als je daarna een aantal minuten in de kikkerhouding hebt gelegen controleer weer de hoogte van je knieën. Is er geen hoogte verschil meer zichtbaar, dan heb je zelf wat balans in je bekken hersteld, wat kan helpen de pijn te verlichten. Helpt het onvoldoende door de buiging met de hoogste knie te doen dan kun je er voor kiezen om de knie aan de pijnlijkste kant van je bekken naar je oksel te trekken zoals hierboven beschreven.

Een aanvullende manier om pijn te verminderen en meer te ontspannen is in de kikkerhouding je bekken heel iets naar voren te kantelen. Dit betekent dat je een holle rug maakt en je bekken of schaambeentjes van je af rolt richting je voeten. Op deze manier mobiliseer je zelf heel subtiel je eigen bekken.

Pijnpunten in bilspieren kun je losmaken met behulp van een tennisbal. Ga daarvoor bij een ruwe muur staan met je gewicht op het been dat je niet wilt behandelen. Plaats de bal tussen je pijnlijke bil en de muur en rol de bal door je bil tot je de pijnpunten gevonden hebt. Soms helpt het wat voorover te buigen om de plekken lager in je bil te vinden. Houd druk op de pijnpunten, die eerst even heel scherp kan zijn, maar als je even wacht moet die pijn wegzakken. Als de pijn alleen maar toeneemt druk je te hard, dan moet je stoppen of minder hard duwen.

Het bekken en de lage rug ondersteunen

Het bekken en de lage rug ondersteunen

Ga op je rug liggen met gebogen knieën, de voeten iets uit elkaar. Leg je handen met de bovenkant van je vingers onder de kuiltjes onderaan je rug. De ondergrond mag niet te zacht zijn. Voel de druk van de bekkenbotten op je handen en ga na of die links en rechts gelijk is. Zo niet, probeer die dan gelijk te maken. Til dan een voet een heel klein stukje op van de onderlaag. Wat gebeurt er nu op je handen? Verandert de druk en hoe verandert die dan? Doe nogmaals het zelfde met je andere been. Wat gebeurt er nu op je handen? De druk op je handen moet tijdens deze oefening gelijk blijven. Je handen functioneren als controlemiddel of je adequaat steun geeft aan je bekken en lage rug. De druk op de handen moet dus gelijk blijven wil het bekken en de rug adequaat gesteund worden. De druk op je handen mag dus niet variëren tijdens het optillen van een voet.

Doe deze oefening, maar geef nu een beetje voorspanning in je bekken door je dwarse buikspieren licht aan te spannen op een uitademing en til dan een voet op. Voel het verschil met en effect van wel of niet steunen van het bekken in gemak van optillen van het been en vermindering van pijn. Op deze manier leer je het gevoel in je onderlijf herkennen om het toe te kunnen passen in alle dagelijkse activiteiten waarbij je pijn ervaart.

Functioneel oefenen in het dagelijks leven helpt klachten verlichten tijdens tillen en dragen, onze toiletgang, verandering van houding en tijdens sportactiviteiten. Onze hele dag zit dus vol oefenmomenten.

Adem dus uit bij het omrollen in bed of het overeind komen van lig naar zit. Ook opstaan uit een stoel gaat makkelijker als je vanuit je onderlijf kracht genereert en uitademt tijdens het opstaan. Let er wel op je voeten net achter je knieën te zetten en breng je gewicht naar voren door je neus voorbij je knieën te brengen en naar voren omhoog te kijken. Gebruik eventueel je handen voor je evenwicht maar niet om jezelf omhoog uit de stoel te duwen. Let op het vermijden van buikdruk bij krachtsinspanningen door tijdens een uitademing kracht te leveren en bij van houding veranderen uit te ademen. Bewust inschakelen van de dwarse buikspieren tijdens de uitademing verbetert de stabiliteit van het bekken en de lage rug en helpt klachten en overbelasting door compensatie voorkomen. Let ook op uw toilethouding, waarbij u zult merken makkelijker te kunnen ontspannen tijdens plassen en ontlasten.

Disbalans in en om het bekken

Bij bekkenpijn is vaak sprake van een disbalans van de stand van je bekkenbotten en de samenwerking van de spieren rond je bekken; een verstoorde coordinatie. Naast het feit dat het optimaal steun geven aan het bekken bij klachten uitdagend is, kunnen grote spieren in en aan het bekken voor de ontbrekende steun compenseren. Een van die compensatie spieren heet Iliopsoas. Dit is een sterke buigspier van je heup, die aanhecht aan de voorzijde van je wervelkolom ter hoogte van je middenrif, door je buikholtte naar de lies loopt en daar aanhecht aan je bovenbeen. Een deel van deze spier waaiert uit over de binnenkant van de bekkenbotten en je SI-gewrichten. Door de hogere spanning over de voorzijde binnen in je bekken van de SI-gewrichten geven ze daar op hun manier steun aan in compensatie. De spieren in het verloop van lijn A zijn in dit geval te gespannen, dus korter en strakker. Door en langs de Iliopsoas en nog een andere diepe rugspier aan de zijkant van de wervelkolom, die Quadratus Lumborum heet, lopen een aantal zenuwbanen, die ter hoogte van de overgang van je borstwervels naar de lende wervels uit het ruggemerg treden. Die zenuwen kunnen als deze spieren erg gespannen zijn, geprikkeld raken. In het verloop van die zenuwbanen kan pijn ontstaan vanuit je flanken langs de randen van je bekken naar je liezen, bovenbenen en schaamstreek. Soms geeft overprikkeling van takken van die zenuwbanen ook blaas of darmklachten. Zorgvuldig onderzoek kan hierover meer duidelijkheid en informatie geven.

Reflectoir schakelt de hoge spanning in de buigers (lijn A) van de heup, de spanning in de strekkers van de heup uit. Hierdoor kan zwakte in de grote bilspieren, de Gluteus maximus ontstaan. De spieren in het verloop van lijn B zijn in dit geval dus te zwak. Die zwakte wordt soms weer in de bekkenbodemspieren gecompenseerd.

Eigenlijk horen de eerder beschreven dwarse buikspieren en kleine spieren tussen de wervels in je rug, in samenwerking met de bekkenbodem en het middenrif de bekkenring en SI-gewrichten te steunen. Optimaliseren van het inzetten van deze spieren, het ontspannen van de buigers van de heup en het activeren van de grote bilspieren, kan helpen balans te herstellen. Belangrijk daarbij is dat je goed door je buik kunt ademen, zie eerdere oefeningen, dus het middenrif moet net als de bekkenbodemspieren goed kunnen veren. Het middenrif hecht aan aan je rug op ongeveer hetzelfde niveau als de Iliopsoas en vormt een soort dak van je buikholtte aan de onderkant van je ribbenboog.

Je zult begrijpen dat het afstemmen van de oefeningen en het resultaat soms met wat puzzelen en vallen en opstaan gepaard kan gaan.

Herstellen van balans

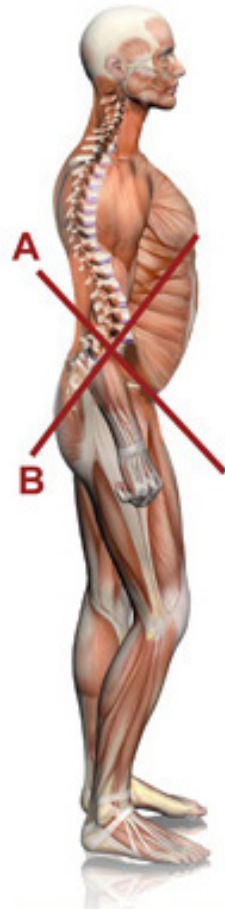
Strekkers versterken en buigers ontspannen

Ga op je rug liggen met gebogen knieën en zet je voeten wat wijder uit elkaar. Let erop dat je knieën in een lijn met je voeten staan. Laat ze dus niet naar binnen naar elkaar toe vallen. Zet vervolgens met een voet af van de onderlaag waar je op ligt, waarbij je alleen je bil van die onderlaag aftilt. Je andere bil blijft in contact met de onderlaag. Je hoort daarbij echt alleen je grote bilspier te voelen aanspannen. Deze oefening lijkt op een half bruggetje maken. Het kan even zoeken zijn naar het juiste spiergevoel. Door op deze manier de heupstrekkers te activeren, zullen reflectoir de heupbuigers meer ontspannen. Door selectief je bil aan te spannen, schakel je dus de hoge spanning in de lliopsoas uit, wat uiteindelijk ook in minder zenuwprickeling kan resulteren mocht dit aan de orde zijn.

Een mooie bijkomstigheid is dat je door een half bruggetje te maken wat gaat draaien in je wervelkolom in de overgang van je borst naar je lende wervels. Dit draaien in je rug maakt de rug daar soepeler en losser. Dat kan je ook helpen de zenuwen minder te prikkelen, maar ook om makkelijker dieper door je buik te kunnen ademen.

Een andere manier op de bilspier te activeren is in buikligging, waarbij je je knie wat naar buiten legt en de voorzijde van je enkel met je hand vast pakt. Duw dan je voet rustig iets in je hand alsof je je knie wilt strekken. Dit voorkomt rek op je voorzijde van je bovenbeen. Til vervolgens je knie en bovenbeen iets op door je bilspier aan te spannen. Zo rek je ook de buiger van de heup enigszins.

Je kunt ook je bilspier activeren door tijdens het lopen of wandelen iets grotere passen te maken en je voeten goed af te wikkelen. Laat je armen tijdens het lopen lekker meezwaaien, zodat je ook op deze manier je middenrug wat meedraait in die bewegingen en je die tegelijkertijd ook wat los maakt.



Toilethouding bij het Plassen

Ga rechtop en toch zo goed mogelijk ontspannen op het toilet zitten, met slappe billen. Zet beide voeten plat op de grond. Gebruik als het nodig is een voetenbankje. Zet beide benen wat uit elkaar, dus de broek en onderbroek op de enkels. Houd beide armen losjes langs het lichaam of op schoot. Begin met het goed ontspannen van de bekkenbodemspieren. Fluit eventueel een beetje of maak juist hele slappe wangen. Neem rustig de tijd. Plas de blaas goed leeg zonder te persen. Laat als het ware de plas als door een trechter uit de blaas lopen.

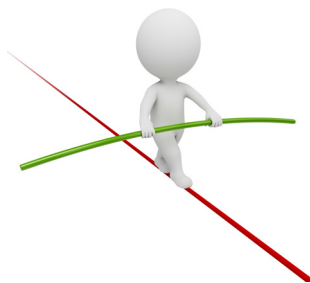
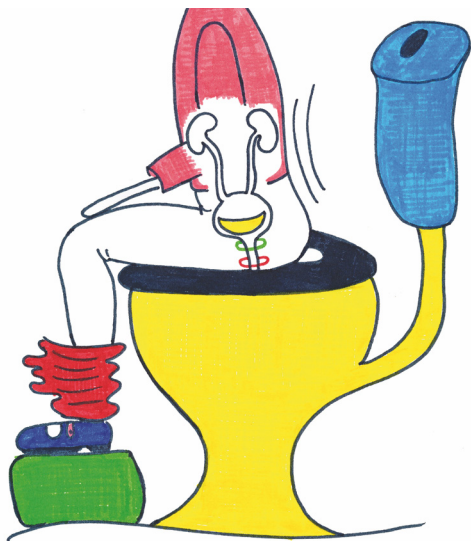
Tip voor vrouwen: Bij een blaasverzakking kan het helpen om na het uitplassen je bekken wat te kantenen of even je billen op te tillen van de bril en terug te gaan zitten. Het kan zijn dat er dan nog meer urine komt en je de blaas beter leegt.

Toilethouding bij het Ontlasten

Ga rechtop met een ronde bolle rug op het toilet zitten. Ga niet voorover hangen! Zet beide voeten plat op de grond en de knieën iets omhoog. Gebruik als het nodig is een voetenbankje. Zo is de anus het laagste punt boven het toilet. Zet beide benen uit elkaar, dus broek en onderbroek op je enkels. Houd beide armen losjes langs het lichaam of op schoot. Ga rustig en ontspannen, met slappe billen op het toilet zitten. Ontlasting kan dan makkelijk uit de darm in het toilet glijden. Als het nodig is om wat mee te persen/duwen, bol dan de buik wat op en duw tegelijk de anus open en naar beneden. Pers niet hard en houdt de mond wat open, zodat er niet te veel druk op je hoofd ontstaat. Soms helpt het om even helemaal nergens aan te denken.

Tip voor vrouwen: Bij een darmverzakking kan het helpen om met je perineum, dat is de huid tussen de achterzijde van de vagina en de anus te ondersteunen met je hand (vingers). Hierdoor kun je je darm beter legen en gaat het ontlasten wellicht makkelijker.

Let op! Een voorwaarde om uw blaas en darm goed te laten functioneren is tussen de 1,5 en 2 liter vocht per dag te drinken en gezond te eten. Dat houdt in dat u voldoende vezels, maar ook wat vetten eet, zodat uw ontlasting zacht en worstvormig is. Zorg voor regelmaat in uw eet, drink en toilet gedrag. Een normale plasfrequentie is 6-8 keer plassen per dag. Wat betreft ontlasten zien we het liefst dagelijks een, soms twee keer, maar zonder klachten is een frequentie van om de (paar) dag(en) geen probleem.



Succes met de oefeningen!

Deze oefeningen zijn een samenvoeging van de basisoefeningen die ik in mijn behandelingen veel meegeef. Ik hoop je hier wat houvast mee te geven om thuis mee aan de slag te gaan.

Bij vragen mag je mij altijd bellen, appen of mailen, dan neem ik contact op en kan ik de oefeningen verder uitleggen of helpen te personaliseren.

Alma Brand
Bekkenfysiotherapeut en Psycholoog
met NVVS aantekening Seksuologie