

VENEUZE POMPOEFENINGEN



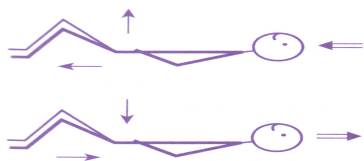
Doel:

Bij bekkenbodemp Problemen kan er sprake zijn van een verminderde spierpomp werking van de bekkenbodemspieren, door een overactiviteit of een onderactiviteit van deze spieren. De terugstroom van veneus bloed wordt bemoeilijkt en de druk in het bekken neemt toe. Diepe ademhalingen en onderstaand oefenschema kunnen ervoor zorgen dat de veneuze afvoer van de grote vaten in de buik en de benen bevorderd wordt.

Herhaling: thuis, dagelijks indien mogelijk 's middags en/of 's avonds

Vaak is de verbetering van de doorbloeding direct merkbaar, doordat er een tinteling of een warmtegevoel in de benen of het buikgebied ontstaat of doordat de benen en het onderlichaam minder 'zwaar' aan voelen.

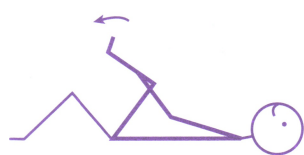
1. Uitgangshouding: rugligging op bed of bank, knieën opgetrokken, voeten iets uit elkaar



Begin met 5-10 rustige (lage) buikademhalingen
Span de bekkenbodemp licht aan op een uitademing en
loslaten op de inademing

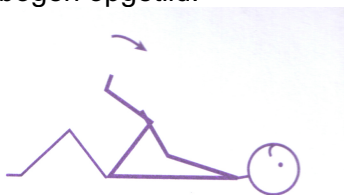
Bij inademen vult je buikholte zich en bolt je buik wat op. Je bekkenbodemp daalt (richting je voeten). Je buik- en bekkenbodemspieren ontspannen op je inademing. Bij uitademen gaat de lucht uit je longen en zakt je buik weer, hij wordt weer plat. Je bekkenbodemp veert terug omhoog. Je buik en bekkenbodemp licht mee aanspannen tijdens de uitademing.

2. Uitgangshouding: rugligging (op bed of bank), één knie opgetrokken, het andere been gebogen opgetild



Buig je been, pak je kuit met twee handen beet, begin bij je enkel en geef druk met beide handen iedere keer als jij je voet naar beneden beweegt. Verplaats je handen vervolgens een stukje richting je knie. Werk zo de hele kuit af.

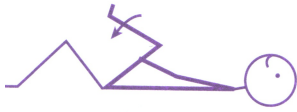
3. Uitgangshouding: rugligging (op bed of bank), één knie opgetrokken, het andere been gebogen opgetild.



Buig je been. Plaats beide handen aan de voorkant van je onderbeen aan de kant van je enkel. Geef druk met beide handen iedere keer als jij je voet richting je neus beweegt. Verplaats je handen vervolgens een stukje naar je knie. Werk zo het hele onderbeen af.



4. Uitgangshouding: Rugligging (op bed of bank), één knie opgetrokken, het andere been gebogen opgetild



Plaats je handen om de achterkant van je bovenbeen, zover mogelijk in de knieholte beginnen. Streck en buig je onderbeen en iedere keer wanneer jij je voet naar beneden beweegt geeft je een lichte druk om je been. Verplaats vervolgens je handen meer naar je billen. Werk zo het hele bovenbeen af.

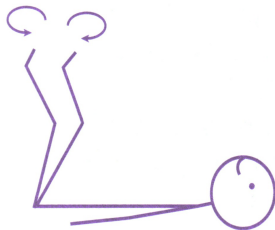
5. Uitgangshouding: rugligging (op bed of bank), één knie opgetrokken, het andere been gebogen opgetild



Plaats beide handen op elkaar op het verste gedeelte van je bovenbeenspier. Vervolgens wordt het been in een rustig tempo gebogen en gestrekt. Je handen geven lichte druk gelijk met het strekken van het been. Daarna verplaatst je bij het buigen van het been de handen iets hoger tot de hele spier druk heeft gehad.

Daarna wissel je van kant en herhaal je de oefeningen 1-5

6. Uitgangshouding: Rugligging (op bed of bank), beide benen gestrekt in de lucht.



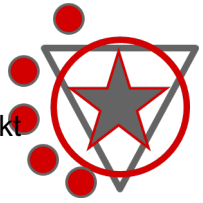
Schud je benen en je voeten even los door te draaien met je enkels en even te schudden met je benen

7. Uitgangshouding: rugligging (op bed of bank), beide benen opgetrokken, voeten iets uit elkaar.

Kantel je bekken achterover en til je bekken van de onderlaag, vervolgens maakt je met je bekken een ronddraaiende beweging

Herhaling: 6 keer





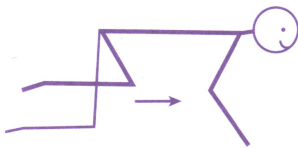
8. Uitgangshouding: rugligging (op bed of bank), één been opgetrokken, de andere gestrekt op de onderlaag

Je gestrekte been optrekken naar de borst terwijl het been gebogen blijft in de knie, vervolgens strekken in de heup en neerleggen.

Herhaling: 6 keer. Daarna herhalen met de andere kant



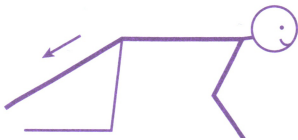
9. Uitgangshouding: handen- en knieënstand.



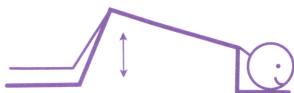
Eén been gebogen naar de borst intrekken, vervolgens wegstrekken en gestrekt laten zakken

Herhaling: 6 keer

Daarna herhalen met de andere kant



10. Uitgangshouding: Puppyhouding: armen gebogen op de grond gelegd en leun met je hoofd op je handen. Je zit met de knieën op de grond.



Trek zes keer je navel in en blijf daarna in deze houding een halve minuut rustig doorademen met een lage buikademhaling.

Herhaling: Nog 6 keer de navel intrekken