



BASIS OEFENINGEN VAN DE BEKKENBODEM

Ga op uw rug liggen met de handen op de onderbuik, vlak boven het schaambeentje. Voel de ademhaling in de buik en concentreer u op uw buik en ademhaling.

Trek uw bekkenbodembodem in door voor te stellen dat u uw plas ophoudt of dat u juist een windje tracht op te houden. Daarmee trekt u uw plasbuis, respectievelijk anus in. Begin met de actie die u het beste voelt, dus of de plasbuis of de anus maar tegelijkertijd mag ook!

Span gedurende een seconde, alsof u een krachtige knipoog maakt en laat daarna volledig los: voel het verschil tussen het intrekken (= aanspannen) en het loslaten (= ontspannen).

Blijf in uw eigen ritme doorademen en dus niet de adem even vasthouden.

Tip: U hoeft niet voor de volle 100% aan te spannen want dan stagneert vaak de ademhaling en trekt men ongewenst o.a. buik- en bilspierspiers aan. Als u iets meer dan 60% aanspannt is dat al prima! Herhaal deze oefening 5 keer. Even een halve minuut rust en weer 5 keer, halve minuut rust en tenslotte nog 5 keer.

Voer dezelfde oefening uit maar dan in een andere houding: in zijligging (op de rechter en/of linker zij) of liggend op de buik! Later ook in zit of in stand.

Trek de bekkenbodembodem (lees: plasbuis e/o anus) in gedurende 6 seconden en ontspan de bekkenbodembodem daarna 12 seconden lang! Voel wat u doet: zowel het intrekken, vasthouden van de spanning als ook het loslaten van de bekkenbodembodem.

De bekkenbodembodemspieren zijn in hun activiteit ook wel te vergelijken met een lift die omhoog en ook omlaag gaat. Bij het intrekken gaat de " lift" omhoog en bij het loslaten/ontspannen gaat de " lift " omlaag. Beide gewaarwordingen zijn belangrijk om te voelen !

Tip: Adem gewoon door en hardop tellen ondersteunt de voortgang van de ademhaling. Herhaal deze oefening 5 tot 10 keer, 1 minuut rust en opnieuw 5 tot 10 keer herhalen. Deze oefening kan ook naar 10, 12 of 15 tellen uitgebouwd worden.

Het oefenen met een eierwekker kan handig zijn om een aantal keren per dag een vaste tijdsduur van oefenen te hanteren. Een klok met een seconde wijzer kan eveneens praktisch zijn maar gewoon in gedachten of hardop tellen is altijd binnen bereik! Hoe vaak oefenen ? 2 keer per dag, is dat haalbaar ? Hoe lang oefenen? Na 4 weken consequent oefenen is vaak verbetering te merken. Na 8 weken is de verbetering vaak nog beter. Probeer daarna deze verbetering vast te houden door een keer daags te blijven oefenen. Veel succes !

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Aarzel dan niet deze met uw arts of continëntie-verpleegkundige van het KCIV te bespreken.

Meer informatie is te vinden op www.uro.nl/kcivlimburg