Verloskundigenpraktijk
Heilema

tel: 075-6401042

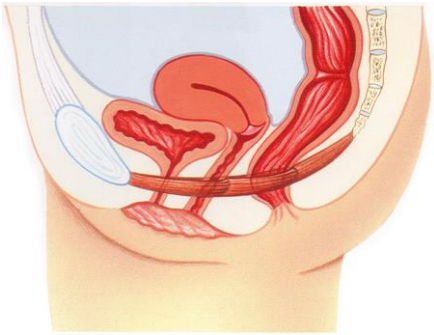
www.heilema.nl
praktijk@heilema.nl

Incontinentie folder voor kraamvrouwen

Bekkenbodem oefeningen voor kraamvrouwen

Wat is de bekkenbodem

De bodem van het bekken bestaat uit een aantal lagen spieren. Deze lagen vormen een hangmat vanaf het stuitje aan de achterkant tot het schaambeen aan de voorkant. De bekkenbodem van de vrouw ondersteunt de blaas, de baarmoeder en de darmen. De bekkenbodemspieren spelen een belangrijke rol bij blaas- darmbeheersing en seksueel gevoel.



Waardoor kunnen de bekkenbodemspieren verslapt raken

- zwangerschap
- door het persen tijdens de bevalling
- door een vacuüm bevalling
- door het persen bij harde ontlasting
- aanhoudend zwaar tillen
- chronisch hoesten
- te zwaar zijn

Klachten van een slechte bekkenbodem

- ongewild urineverlies
- niet goed kunnen beginnen met plassen
- moeilijk de blaas leeg kunnen plassen
- vaker dan 8x per dag plassen
- ongewild verlies van ontlasting
- pijn tijdens het vrijen
- pijn in bekken of onderbuik

De voordelen van bekkenbodem oefeningen

De zwangerschap en bevalling heeft de bekkenbodem verslapt.

In het begin zult u dus voorzichtig moeten zijn met tillen. Omdat het tillen van uw kinderen nu eenmaal nodig is zult u uw bekkenbodem toch moeten oefenen. Vrouwen met stress incontinentie d.w.z. diegenen die regelmatig urine verliezen bij het hoesten, niezen of oefeningen doen, zullen ook veel baat hebben bij deze oefeningen.

Naarmate vrouwen ouder worden, is het belangrijk om de bekkenbodemspieren sterk te houden, omdat tijdens de menopauze de spieren veranderen en kunnen verslappen.

Het is dus voor alle vrouwen belangrijk de sterkte van de bekkenbodemspieren te behouden.

Hoe de bekkenbodemspier samen te trekken

Het eerste wat u moet doen is bepalen welke spieren getraind moeten worden.

- Ga gemakkelijk zitten of liggen met de spieren van uw dijen, billen en buik ontspannen.
- Span de spiercirkel rond de endeldarm aan alsof u diarree of een wind probeert in te houden. Ontspan. Oefen deze beweging een aantal keren, totdat u er zeker van bent dat u de juiste spier traint. Probeer uw billen niet samen te drukken.

Bekkenbodemspier-oefeningen doen

Als u kunt voelen dat de spieren werken, oefen ze dan als volgt:

- Aanspanning en intrekken rond de anus, vagina en urinekanaal tegelijkertijd, en ze van binnen optillen. Net alsof je een knipoog maakt. Probeer deze aanspanning stevig vast te houden terwijl u tot 5 telt. Laat dan los en ontspan. U zou een duidelijk gevoel moeten hebben van “laten gaan”.
- Herhaal(aantrekken en omhoog brengen) en ontspan. Het is belangrijk om ongeveer 10 seconden te rusten tussen elke aanspanning. Als u het gemakkelijk vindt om het 5 seconden lang vol te houden, probeer het dan langer vol te houden met een maximum van 10 seconden.
- Herhaal dit zo vaak als u kunt tot een maximum van 8-10 aanspanningen.
- Doe nu 5 tot 10 korte, snelle, maar stevige aanspanningen.
- Doe deze hele oefeningsroutine minstens 4-5 keer per dag

Terwijl u deze oefeningen doet

- Houd uw adem NIET in.
- Druk NIET naar beneden i.p.v. aandrukken en omhoog brengen.
- Span uw buik, billen of dijen NIET aan

DE KWALITEIT IS BELANGRIJK. EEN KLEINER AANTAL GOEDE OEFENINGEN ZAL NUTTIGER ZIJN DAN VELE HALFSLACHTIGE.

LET OP!

Als u geen duidelijke aanspannings-en omhoog beweging van uw bekkenbodemspieren kunt voelen, moet u professionele hulp zoeken om uw bekkenbodemspieren goed te laten werken. Zelfs vrouwen met erg zwakke bekkenbodemspieren kunnen deze oefeningen leren met hulp van een fysiotherapeut/ bekkenbodem therapeut met ervaring op dit gebied.

Bekkenfysiotherapeuten bij u in de buurt

Paramedisch Centrum Koog-Zaandijk
Parkzicht 47 1541 JZ Koog a/d Zaan
Tel: 075-6226098

Fysiotherapiepraktijk Westzijderveld
Molenwerf 15 1541 WR Koog a/d Zaan
Tel: 075-6175756

Vijfhoek Fysiotherapie
Coniferenstraat 1 1505AN Zaandam
Tel: 075-6158519

Osteopathie Zaanstad
de Werf 9 1502GS Zaandam
Tel: 075-6708165

Oefentherapie Zaanstad Ingmar Rietdijk
P. Boorsmastraat 28 1507WS Zaandam
Dr, JJ van der Horststraat 2 1544XE Zaandijk
Tel: 06-54620953 075-7713261

Oefentherapie mensendieck Gale Zwart
de Weer 82 D 1502 AK Zaandam
Tel: 06-437702

Rangkuti Acupunctuur (ook Laser cupunctuur)
Raadhuisstraat 86 1541 JE Koog aan de Zaan
Tel: 075 612 5679

Astrid Huijpen Fysiotherapeut Zaans MC
goed voor pijnlijke stuit
Tel: 075-6502911

Paramedisch Centrum Westerwatering
Volendamstraat 2 1507 KZ Zaandam
Tel: 075-2025501

Yvonne van Hassel
Molenwerf 15 1541WR Koog a/d Zaan
Tel: 075-6175756

De Witte Hoeck
Industrieweg 1A 1521 NA Wormerveer
Tel: 075-6281151