

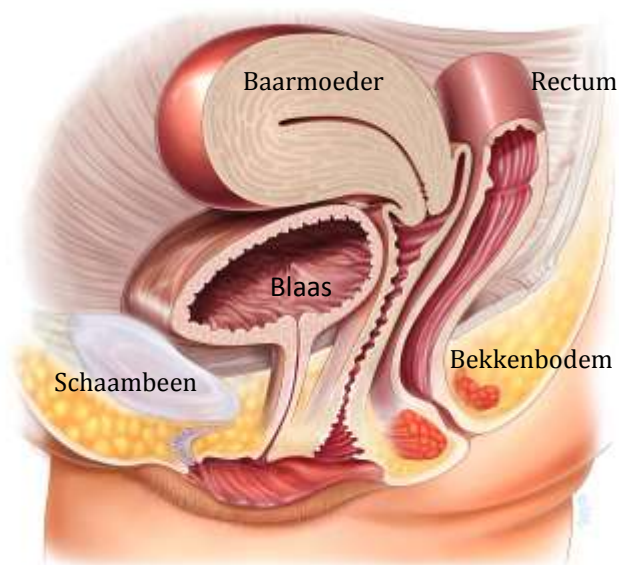
Bekkenbodemoefeningen

Patientinformatie

1. Wat is de bekkenbodem?
2. Wat doen de bekkenbodemspieren?
3. Wat gebeurt er bij een zwakke/beschadigde bekkenbodem?
4. Wat veroorzaakt bekkenbodempzwakte/beschadiging?
5. Hoe traint u uw bekkenbodemspieren?

Wat is de bekkenbodem?

De bekkenbodem bestaat uit spierbundels omgeven door compact bindweefsel en uitgespannen aan de onderzijde van het bekken via het schaambeentje aan de voorzijde naar het heiligbeen aan de achterzijde (zie tekening).



Wat doen de bekkenbodemspieren?

De bekkenbodemspieren spannen aan bij hoesten, niezen of persen, om ongewild urineverlies te voorkomen.

- Ze ondersteunen de buikorganen, met name als u staat.
- Ze beschermen de bekkenorganen (blaas, vagina en darm) voor schade van buitenaf.
- Ze houden de organen in het kleine bekken in de juiste positie.
- Ze fungeren als sluitspier van de blaas en endeldarm zodat de mens onder bewuste controle kan uitplassen en ontlasting kan hebben.
- Ze maken seksuele gemeenschap mogelijk.

De bekkenbodemspieren moeten stevig zijn en door goede zenuw voorziening gecontroleerd zodat zij de juiste spanning en controle hebben, net zoals andere dwarsgestreepte spieren in het lichaam.

Wat gebeurt er bij een zwakke/beschadigde bekkenbodem?

Bij een zwakke/beschadigde bekkenbodem kunnen er een aantal problemen ontstaan:

1. Stressincontinentie. Onvrijwillig verlies van urine bij hoesten, niezen, tillen, lachen of lichamelijke inspanning zoals sporten.
2. Urgeincontinentie. Onvrijwillig verlies van urine gepaard gaand met plotse onhoudbare aandrang om te plassen.
3. Gemengde incontinentie. Tegelijkertijd last van stress- en urgeincontinentie.
4. Verzakking van organen in het bekken, waarbij de blaas, darm en/of baarmoeder in of buiten de vagina uitstulpen.
5. Seksuele problemen, zoals een verminderd gevoel bij seksuele gemeenschap of een gevoel van een wijde vagina.

Wat veroorzaakt bekkenbodempzwakte/beschadiging?

1. Te weinig gebruik. Zoals alle spieren dienen ook bekkenbodemspieren getraind te worden voor een optimale werking. Regelmatig en adequate intensieve training van de bekkenbodemspieren wordt gedurende het hele leven aanbevolen (niet alleen na het krijgen van kinderen).
2. Schade aan de spieren ontstaan gedurende de zwangerschap en bevalling.
3. Hormoonveranderingen rondom de menopauze kunnen een rol spelen in het verslappen van de spieren.
4. Afnemen spierspanning als gevolg van veroudering.
5. Schade aan de spieren door langdurig persen bij obstipatie of als gevolg van chronisch hoesten of obesitas.

De rol van bekkenbodemoefeningen

Intensieve en regelmatige bekkenbodemoefeningen versterken de spieren en verbeteren de ondersteuning door de bekkenbodemspieren door het leren aanspannen en ontspannen. Een groot deel van de vrouwen zal hierdoor een afname van stressincontinentie hebben waardoor een eventuele operatie voorkomen of uitgesteld kan worden.

Hoe kunt u de bekkenbodemspieren trainen?

Het is belangrijk om de oefeningen op de juiste manier te leren en na verloop van tijd te controleren of u ze nog goed uitvoert. Uw bekkenfysiotherapeut kan u uitleg geven met behulp van tekeningen, plaatjes en modellen.

1. Zit comfortabel met uw voeten en knieën uit elkaar. Buig voorover en steun met uw ellebogen op uw knieën. Adem rustig door en houdt uw buik, been en bilspieren ontspannen.
2. Stel u voor dat u tegelijkertijd zowel uw plas als een windje ophoudt. Als het goed is voelt u een opwaartse beweging (lift) en vernauwing van de vagina en anus.
3. Het observeren van de spieren kan een effectieve manier zijn om te controleren of ze goed werken. Liggend op uw bed kunt u met een spiegel tussen uw benen kijken, terwijl u uw knieën gebogen uit elkaar houdt. Als u de bekkenbodemoefening optrekt ziet u, als het goed is, de anus en vagina opening naar boven en naar binnen trekken.
- 4.

Als u merkt dat de vagina opening wijder wordt, maakt u een persende beweging in plaats van een optrekkende beweging. Ook als u urine of windjes verliest bij deze oefeningen is het waarschijnlijk dat u een persende beweging in plaats van een optrekkende beweging maakt.

Mocht de oefening niet meteen goed gaan, wees dan niet teleurgesteld. De meeste vrouwen leren het aanspannen en ontspannen van de spieren na enige tijd zelf thuis oefenen.

Hoe vaak moet ik oefenen?

Bepaal eerst uw "startblok". Gebruik een dagboek. Span uw bekkenbodemspieren maximaal aan zonder uw bil, dij en buikspieren te gebuiken, zoals boven beschreven. Houd ze zolang mogelijk aangespannen (met een maximum van 10 seconden)

Hoe lang kunt u maximaal aanspannen?

_____seconden

Ontspan en rust tenminste even lang als de duur van de aanspanning. Herhaal dit "aanspannen, vasthouden en ontspannen" zo vaak als u kunt (met een maximum van 8-12 keer)

Hoe vaak kunt u de aanspanning herhalen?

b.v. 2 seconden 4 keer

Dit wordt uw "startblok". Herhaal uw "startblok" 4 tot 6 keer per dag. Door deze training zal uw bekkenbodemoefening sterker worden en uw 'startblok' zal veranderen. *b.v. 4 seconden 6 keer.*

Dit wordt dan uw nieuwe "startblok". Door deze oefening zal de duurzaamheid van de spiergroep vergroten. Met andere woorden de spier zal beter en langer aangespannen kunnen worden.

Voer nu de bekkenbodemoefening uit, maar knijp en span nu steviger aan, en ontspan daarna. Dit wordt een snelle contractie genoemd en helpt uw spieren om snel te reageren als u lacht, hoest, tilt of inspant.

Hoeveel aanspanningen kunt u doen?

Het streefdoel is 8 tot 12 contracties, 3 keer per dag gedurende minimaal 6 maanden. Het moeilijkste van dit oefeningsprogramma is om de oefeningen niet te vergeten!

Hier een aantal tips om uw geheugen te ondersteunen.

1. Draag uw horloge aan de verkeerde pols.
2. Plaats stickers op zichtbare plaatsen (b.v. badkamerspiegel, telefoon, koelkast, kachel, stuur).
3. Oefen nadat u geplast heeft.
4. Oefen in allerlei posities.

Hoe snel merk ik resultaat?

Na 3-6 weken kunt u verbetering verwachten in het ophouden van urine, maar het kan ook 6 maanden duren voordat u enig effect merkt. **Geef het niet op!**

Het is belangrijk om de kracht van de spieren te onderhouden na het afronden van het oefeningsprogramma. Oefen twee keer per week, 3 sets van 8-12 maximale aanspanningen, 3 keer per dag. Probeer deze oefeningen in het dagelijks leven in te voegen. Als u niet zeker bent of u de oefeningen goed uitvoert, vraag het dan aan uw arts, bekkenfysiotherapeut of continëntie verpleegkundige.

Wat te doen als ik mijn bekkenbodemspieren niet kan aanspannen?

Als u niet in staat bent om de spieren aan te spannen, kan uw zorgprofessional eventuele aanvullende behandelingen voorstellen.

Biofeedback

Met behulp van signalen, die op een monitor worden weergegeven, kunnen vrouwen geholpen worden bij het herkennen van het selectief aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren. Ook kunt U met uw eigen vingers het aanspannen en ontspannen van Uw bekkenbodemspieren voelen. Andere methoden zijn kleine electrodes die op de buik en bil geplaatst worden, of een inwendig vaginaal of rectaal instrument. Hiermee kunnen de kracht en duur van de contractie op een beeldscherm zichtbaar worden.

Elektrostimulatie therapie

Soms kunnen de bekkenbodemspieren (nog) niet aanspannen als gevolg van zenuw schade b.v. na een bevalling of operatie. Met stroomstootjes kan een kunstmatige aanspanning van de bekkenbodemspieren opgewekt worden, waardoor deze steviger worden. Deze methode werkt niet bij vrouwen die hun bekkenbodemspieren enigszins kunnen aanspannen.

Om te onthouden

1. Slappe bekkenbodemspieren veroorzaken vaak problemen met de controle over de blaas.
2. Dagelijks intensieve oefeningen kunnen de bekkenbodemspieren verstevigen en de controle over de blaas verbeteren
3. Vraag aan uw bekkenfysiotherapeut of u de juiste spieren aanspant.
4. Span altijd uw bekkenbodemspieren aan voor het hoesten, niezen, springen of tillen. Dit helpt bij het voorkomen van onvrijwillig verlies van urine, windjes, ontlasting. Daarnaast houdt de actieve ondersteuning van de bekkenbodemspieren de organen in het kleine bekken in de juiste positie en helpt zo verzakking van deze organen te voorkomen.
5. Let op uw gewicht.



De informatie in deze brochure is bedoeld als voorlichtingsmateriaal en kan tot hulp dienen klachten en verschijnselen beter te begrijpen. De diagnostiek en behandeling van bepaalde aandoeningen dient te worden gedaan door Uw arts of andere bevoegd zorgverlener.

Vertaling: Astrid Vollebregt, MD; Robert Hakvoort, MD; Hans van Geelen, MD ©2011