

Bekkenbodemspieroefeningen basis

Gefeliciteerd met de geboorte van je kind! Tijdens de bevalling heb je al een mooie prestatie geleverd. En toch ben je nog niet klaar... Een bevalling geeft vaak een verrekking van de bekkenbodemspier. Terwijl je bij een verrekking van een beenspier vaak rust houdt, ga je na een bevalling direct door. Probeer dit niet te doen! Hierdoor kan de bekkenbodemspier minder goed herstellen. Belangrijk is om de eerste zes weken, liefst zelfs twaalf weken, zo goed mogelijk om je bekkenbodemspier te denken. In deze periode vindt 90% van het herstel plaats. *Een zo optimaal mogelijk herstel, geeft minder klachten in nabije en verre toekomst.* Belangrijk is om de bekkenbodemspier rust te geven als jij in rust bent. Tijdens zit, stand en lig moeten benen, buik, billen en bekkenbodemspier ontspannen zijn. Let erop dat je tijdens een voedingsmoment echt je ontspanning pakt!

Daarnaast mag je 5x per dag onderstaande oefeningen doen. Tijdens het oefenen is het belangrijk dat je alleen je bekkenbodemspier voelt aanspannen. Je kan deze voelen door je plas op te houden of een windje op te houden (Let op! Doe dit niet tijdens het plassen zelf, dat verhoogd de kans op blaasontstekingen). Als je tijdens het oefenen ook je benen, buik of billen voelt aanspannen, dan span je waarschijnlijk te hard aan. De bekkenbodemspier kan slecht 1-3mm bewegen. Heb er vertrouwen in dat de kleine beweging die je voelt voldoende is. Let er ook op dat je blijft doorademen.

Oefening 1 is bedoeld voor de duurkracht. Dit heb je nodig om je plas op te houden en je blaas/baarmoeder/endeldarm op de goed plaats te houden. Probeer eerst de spier 10 seconden aan te spannen. Waarschijnlijk merk je dat je dit niet haalt en het na bijvoorbeeld 3 seconden al moeilijker wordt. Dan is 3 seconden jouw startpunt. Na 3 seconden laat je de spier weer 2x3seconden los, daarna span je hem weer 3 seconden aan. Dit herhaal je net zo vaak tot je merkt dat de bekkenbodemspier gaat trillen, je je adem vasthoudt of je buik/ benen/ billen mee aan gaan spannen. De bekkenbodemspier is nu moe, je bent voor dit moment klaar met de duurkracht te trainen. Dit kan al na 3 herhalingen zijn. Na 1-2 weken zul je merken dat het al makkelijker wordt, je mag dan in kleine stapjes de duur en het aantal herhalingen uitbreiden.



Oefening 2 is bedoeld voor de snelkracht. Deze heb je nodig op het moment van hoesten. Span hiervoor de bekkenbodemspier aan en laat hem direct weer los (alsof je een knipoog maakt met de bekkenbodemspier). Pas wanneer je voelt dat de bekkenbodemspier helemaal los is, mag je hem opnieuw aanspannen. Herhaal dit tot je de eerder beschreven tekenen van vermoeidheid voelt. Dan ben je klaar voor dat moment.



Buikdruk: Probeer tijdens hoesten, tillen en andere bewegingen die druk geven op het bekken je bekkenbodemspier aan te spannen voordat je de beweging maakt. Adem uit tijdens de beweging (bv tijdens het tillen). Als je klaar bent, laat je je bekkenbodemspier weer los.

Ongeacht of je wel of geen klachten hebt, is het wel belangrijk om bovenstaande oefeningen in ieder geval tot en met week 12 vol te houden. Mocht je daarna nog last hebben van een zwaar gevoel in de vagina, urineverlies, bekkenpijn oid. Schroom niet en informeer wat een geregistreerd bekkenfysiotherapeut voor jou kan betekenen. Bij heftige klachten of vragen mag eerder langskomen altijd. De bekkenfysiotherapeut kan ook bij jou langskomen.