

## Buikdruk

Verhoogde buikdruk vormt een risico voor de bekkenbodempier. Een zware doos optillen, een schroefdeksel los draaien dat muurvast zit, persen bij een moeilijke stoelgang: bij al deze inspanningen zetten we soms de adem vast om flink kracht te kunnen leveren.

De druk die dan ontstaat in de buik en op de bekkenbodempier, en/of in het hoofd is waarschijnlijk wel herkenbaar. Deze verhoging van de druk in buik- en bekkengebied noemen we de buikdrukverhoging.

Een verhoging van de buikdruk kan urineverlies geven en een verzakkingsgevoel, dat is een zwaar gevoel in de bekkenbodempier. Dit komt doordat de bekkenbodempier niet altijd goed in staat is om de buikdruk goed op te vangen.

U kunt daar zelf iets aan doen door voorafgaand aan de (kracht-)inspanning de bekkenbodempier- en buikspieren aan te spannen en tegelijkertijd uit te ademen of door te blijven ademen. Zo wordt de adem niet vastgezet en kan de ingeademde lucht via een uitademing ontsnappen.

Buikdrukverhoging is een normaal verschijnsel. Niet alleen bij zwaar werk ontstaat er buikdrukverhoging, maar ook bij veel van onze dagelijkse activiteiten waarbij we de adem vast zetten zoals bukken, knielen, hurken, kracht zetten, persen, snuiten, niezen, hoesten, lachen, afzetten, lopen, joggen en springen. Wij zijn ons er alleen vaak niet van bewust.

### **Wat te doen op specifieke buikdruk verhogende momenten:**

- hoesten: probeer voorafgaand aan de 'hoest' de bekkenbodempier aan te spannen. Om de druk verder te verlagen, helpt het om met het hoofd zijwaarts te hoesten.
- tillen: voorafgaand aan het tillen eerst de bekkenbodempier aan spannen. Let er op dat u tijdens de tilbeweging uitademt of doorademt. Als u het voorwerp opgetild heeft, kunt u de bekkenbodempier weer loslaten.
- fitness: net als met het tillen geldt, dat u voordat u kracht zet, de bekkenbodempier moet aanspannen. Tijdens de beweging uitademen. U kunt weer inademen en de bekkenbodempier ontspannen als het krachtmoment voorbij is en u weer teruggaat naar de startpositie.

Bij vragen kunt u altijd contact opnemen met [nstellingwerf@fysio-actief.nl](mailto:nstellingwerf@fysio-actief.nl)

