

De bekkenbodemspier

De bekkenbodemspier is een spier die zich onder in het bekken bevindt. Hij loopt vanaf het schaambeentje en naar de beide zitknobbels. De bekkenbodemspier bestaat uit meer dan 10 verschillende spieren. Het lukt echter niet om al deze spieren apart aan te sturen. Wij spannen en ontspannen de bekkenbodemspier in zijn geheel. Wel kunnen we door voorover te leunen wat meer de nadruk leggen op de voorzijde en als we achterover leunen, leggen we wat meer de nadruk op de achterzijde.

De functies van de bekkenbodemspier zijn:

1. Stabilisatie. Als wij ons been of onze arm uitstrekken moet de bekkenbodemspier aanspannen om deze beweging makkelijker te maken
2. De bekkenbodemspier voorkomt verzakkingen door de buikorganen te ondersteunen, o.a. de darmen, de blaas en de baarmoeder
3. De bekkenbodemspier zorgt dat wij continent zijn, voor urine en ontlasting.
4. De bekkenbodemspier heeft een seksuele functie
5. De bekkenbodemspier maakt een bevalling mogelijk.

De bekkenfysiotherapeut is gespecialiseerd in alle functies van de bekkenbodemspier. Door onderzoek, waaronder eventueel inwendig onderzoek, kan zij de oorzaak van klachten achterhalen. Klachten kunnen ontstaan door de volgende 'afwijkingen':

1. De bekkenbodemspier is te slap. Op de momenten dat we hem nodig hebben, kan hij niet voldoende kracht leveren. Vaak komt dit door een bevalling, de overgang, de leeftijd en/ of een operatie in het bekkengebied.
2. De bekkenbodemspier is te gespannen. Hij is hierdoor constant aan het werk. Op het moment dat we hem nodig hebben, is hij al vermoeid en kan niet optimaal presteren. Dit gebeurt vaak als er stress/ spanningen aanwezig zijn, bij pijn, een verkeerde houding of als reactie op angst voor bijvoorbeeld urineverlies.
3. Coördinatiestoornis. U wilt de bekkenbodemspier wel gebruiken, maar de hersenen weten niet meer hoe dit moet. Het is wel mogelijk om dit opnieuw te leren. Dit kan o.a. het geval zijn na een bevalling of operatie.
4. Niet functionerende bekkenbodemspier. De hersenen kunnen de bekkenbodemspier niet meer aan sturen. Dit ontstaat soms tijdens een bevalling of operatie. De zenuwen naar de spieren worden doorgesneden en kunnen geen signaal meer doorgeven, of de bekkenbodemspier raakt zelf beschadigd.

Op latere leeftijd kunnen alsnog klachten ontstaan door gebeurtenissen uit het verleden, zoals een bevalling. Zowel vrouwen als mannen kunnen klachten ervaren uit de bekkenbodemspier.

Bij vragen kunt u altijd contact opnemen met Nynke Stellingwerf-Goinga;
nstellingwerf@fysio-actief.nl

