

De oefeningen moeten 3-5x per dag uitgevoerd worden. Oefeningen kunnen zowel in zit, lig als stand uitgevoerd worden. Er is geen houding welke de voorkeur heeft. In het begin is het wel belangrijk om te oefenen in de houding waarin u de bekkenbodem het beste voelt.

Let op! Tijdens de oefeningen mogen de buik, benen en billen niet meedoen. Voor een buitenstaander moet het niet zichtbaar zijn dat u aan het oefenen bent. Heb vertrouwen in de minimale beweging welke u voelt, dit is voldoende! Probeer door te blijven ademen tijdens het oefenen. Dit gaat makkelijker door op een uitademing aan te spannen.

Oefeningen:

1. Bekkenbodembewustwording

Probeer de bekkenbodem 5x bewust aan te spannen en ontspannen. Voel bewust hoe spanning en ontspanning in de bekkenbodem voelt.

(tijdens deze oefening is het het belangrijkste dat u de bekkenbodem voelt, goed doorademen is nog geen pré)

2. Duurkracht trainen.

De duurkracht is belangrijk om de buikorganen op de juiste plaats te houden en bij aandrang de urine/ontlasting tegen te houden.

Span de bekkenbodem als basis X seconden aan. Wanneer u ervaart dat dit geen moeite meer kost, breid dan de duur of het aantal herhalingen uit. Dit gaat heel langzaam over de tijd, heb geduld!

Mocht het lukken de bekkenbodemspier 10x10 seconden aan te spannen, hoeft u de oefening niet nog verder uit te breiden.

3. Snelkracht trainen

De snelkracht is belangrijk om tijdens activiteit of bv hoesten en tillen geen urineverlies te ervaren.

Span de bekkenbodem zo snel mogelijk aan, direct na de aanspanning weer loslaten. Wacht tot u voelt dat hij weer helemaal ontspannen is voordat u hem weer opnieuw aanspant. Probeer dit wel in een hoog tempo te doen.

Span de bekkenbodem als basis herhalingen aan. Wanneer u ervaart dat dit geen moeite meer kost, breid dan het aantal herhalingen uit.

App:

Mocht je het fijn vinden om met behulp van aanmoediging of een aftelgeluid te oefenen dan kan je de app BekkenBodem gratis downloaden. Wanneer je in het keuzemenu voor 'oefen audio' kiest en vervolgens 'bekkenbodemspieren versterken' neemt een vrouwenstem je mee voor het aanspannen van 3, 5 of 8 tellen. Ook de snelkracht middels 'snelle vezels in de BB' kunnen zo getraind worden.

Onder het kopje 'oefenen met bekkenfysio' kan je zelf het aantal tellen en herhalingen instellen. Eigenlijk de oefening meer zoals hij bovenstaand beschreven is. Je krijgt nu een trilsignaal te horen zolang je de bekkenbodemspier moet aanspannen.

Wanneer stoppen:

De oefeningen moeten binnen 3-6 maand een verandering van klachten geven. Is dit inderdaad het geval, dan vooral doorgaan met oefenen. Advies is om dan door te blijven gaan met oefenen tot het moment dat u tevreden bent met het klachteniveau zoals het dan is. Dan kunt u gaan afbouwen door het aantal keer per dag te oefenen per maand met 1x te minderen. Mocht u merken dat de klachten dan terugkomen, in dat geval weer een keer vaker oefenen.

Bent u jonger dan 45 jaar dan zou u op een gegeven moment het oefenen kunnen laten. Bent u ouder dan 45 jaar, dan zou ik u adviseren minimaal 1x per dag te blijven oefenen omdat door de toenemende leeftijd de spierkracht minder wordt. Door te blijven oefenen, kunt u deze onderhouden.

Wanneer u vragen heeft, mag u altijd mailen met Nynke Stellingwerf-Goinga; nstellingwerf@fysio-actief.nl