

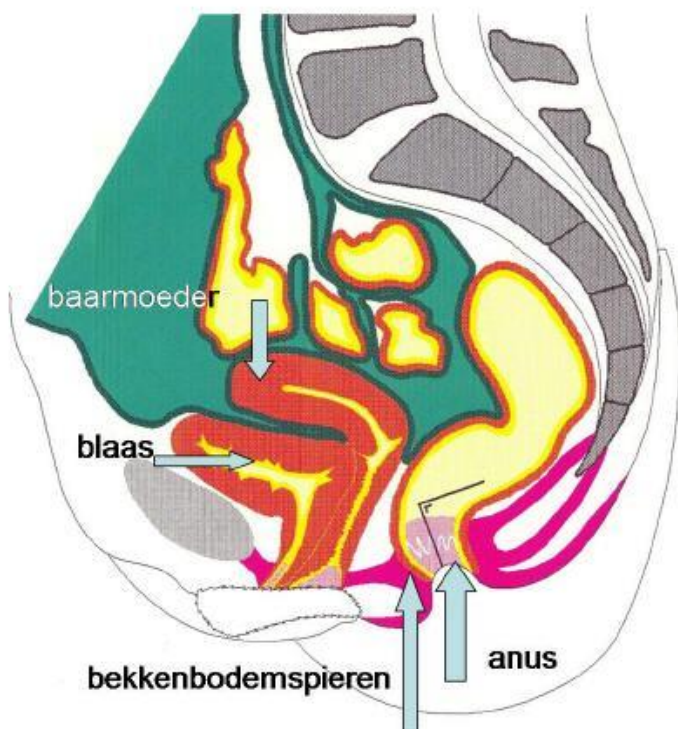
De bekkenbodem

In deze folder krijgt u informatie over de functie van de bekkenbodem. Een goede bekkenbodem is essentieel voor een gezonde blaas, darm en een goed seksleven. Er is een nauwe relatie tussen de bekkenbodem en de organen in de onderbuik (blaas, baarmoeder, prostaat en darmen). De bekkenbodemspier is ook belangrijk bij houding, beweging en de adem. Het aanleren van de oefeningen voor een optimale bekkenbodem vraagt veel aandacht en concentratie. Professionele begeleiding van een bekkenfysiotherapeut is aan te raden.

Bouw van de bekkenbodem

De bodem van het bekken bestaat uit steun- en spierweefsel. De bekkenbodemspier bestaat uit verschillende lagen en is te vergelijken met een hangmat of trampoline. De spier ligt in de bekkenuitgang tussen het schaambeen, de zitbeenknobbels en het stuitje. Door deze spier lopen twee of drie uitgangen. Aan de achterkant de anus, aan de voorkant de plasbuis (urethra) en bij de vrouw daartussenin de schede (vagina).

Bekkenbodem vrouw



Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

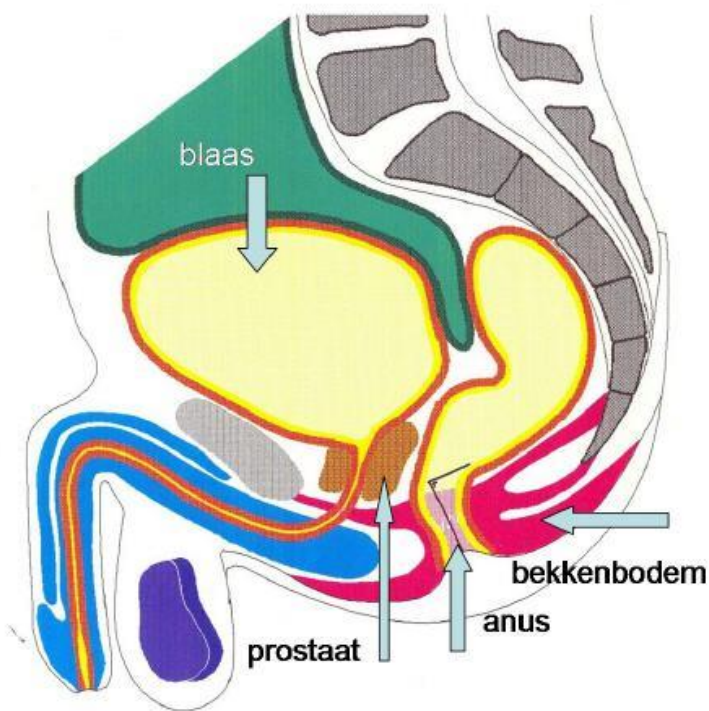
Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl



bekkenbodem man

Functie van de bekkenbodem

De bekkenbodemspier ondersteunt de bekkenorganen (blaas, darmen en baarmoeder). De spier helpt deze organen afsluiten zodat er geen ongewild urineverlies of ontlastingsverlies is. Ook moet de bekkenbodem in staat zijn extra te kunnen aanspannen bij zogenaamde 'buikdruk verhogende momenten', bijvoorbeeld bukken, tillen, lachen en sporten zodat ook dan niets verloren wordt. Het optillen of aanspannen van de bekkenbodem lijkt op het terugveren van de trampoline. Anderzijds moet de bekkenbodem ook ontspannen kunnen worden om bewust urine of ontlasting kwijt te kunnen raken of om gemeenschap te kunnen hebben of te bevallen. De bekkenbodemspier werkt samen met het middenrif en de buikspieren. Als deze samenwerking optimaal is, bevordert dit een natuurlijke en ontspannen ademhaling. Hierdoor wordt de druk in de buik minder en dat geeft weer een betere doorbloeding in het bekken.

Wat belast de bekkenbodem?

De bekkenbodem wordt bij iedereen altijd belast door de zwaartekracht.

Daarnaast kan de bekkenbodemspier (over)belast worden:

- Door zwangerschap, bevalling en overgang.
- Door langdurig persen bij moeilijke stoelgang.
- Door veel hoesten (bijvoorbeeld bij chronische longaandoeningen).
- Door vaak (te) zwaar en verkeerd tillen.
- Bij overgewicht.
- Als gevolg van langdurige stress in het algemeen of onvoldoende ontspanning.
- Na een prostaatoperatie.

Wanneer de bekkenbodem overbelast wordt, kan de functie ervan verminderen.

Wat gebeurt er als de bekkenbodemspier niet goed functioneert?

Het niet optimaal functioneren van de bekkenbodem kan veroorzaakt worden doordat de bekkenbodem te slap of juist te gespannen is. Vaak echter is er sprake van een combinatie; de bekkenbodem spant niet (voldoende en op tijd) aan wanneer het moet aanspannen. Daarnaast ontspant de bekkenbodem ook niet voldoende op momenten dat dit gewenst is.

Dit kan de volgende problemen tot gevolg hebben* :

- Onwillekeurig verlies van urine en/of ontlasting.
- Verzakking van blaas, baarmoeder of darmen.
- Verkrampte spieren rond de vagina of erectiestoornissen.
- Moeizaam en onvolledig ledigen bij plassen of ontlasten.
- Een opgeblazen of zwaar gevoel in de buik.
- Verminderde doorbloeding in het bekken; koude benen/voeten.
- Verminderde of veranderde seksuele gevoelens.
- Niet selectief kunnen tegenhouden van winden.
- Vaak moeten plassen en/of ontlasten.
- Blaasontsteking.
- Schimmelinfecties van de vagina.

* Let op: deze klachten kunnen ook een andere oorzaak hebben.

Wat kunt u zelf doen?

Het is van belang om via kennis (weten) en ervaring (doen) het bewustzijn en gevoel van uw bekkenbodem te vergroten. Hierdoor kan de verminderde spiercontrole geoefend worden en kan het functioneren van uw bekkenbodem verbeteren. Het kan voorkomen dat u de bekkenbodemspier tijdens de dag onnodig aangespannen houdt. Let er eens op of dat bij u het geval is. Houdt u de buik in? Kunt u de bekkenbodemspier nog meer loslaten? Houdt u vaak de adem in tijdens uw dagelijkse bezigheden? Vanuit een ontspannen situatie kan de bekkenbodem op het juiste moment actief zijn en de nodige ondersteuning geven. U voorkomt daarmee dat de spier te gespannen raakt en daardoor (pijn)klachten veroorzaakt. Het ontspannen van de bekkenbodemspier is een voorwaarde om de spier te kunnen beheersen. U voorkomt teveel belasting op de bekkenbodem door de volgende punten goed in acht te nemen:

- Houd uw adem niet in tijdens bukken, tillen en kracht zetten.
- Til de last niet te ver van u af. Zet uw voeten in een 'V' (tien voor twee) en de knieën niet te ver van elkaar.
- Liever knielen in plaats van hurken.
- Neem voldoende vocht en een vezelrijk dieet om langdurig persen bij de ontlasting te voorkomen.

U kunt daarnaast de bekkenbodem als volgt oefenen:

- Ga gemakkelijk zitten of liggen en ontspan de buik-, bil- en beenspieren.
- Leg de handen laag op de buik en de neem de adembeweging waar. Neem waar wat er gebeurt en stuur de adembeweging niet door de buik uit te zetten of dieper te ademen.
- Concentreer u op het gebied rond de plasbuis en de anus: doe alsof u een wind tegenhoudt of de urinestraal zou willen onderbreken en trek het kruis licht in.
- Houd niet uw buik in en knijp niet de billen samen. Van buitenaf kunt u geen bewegingen zien. Let op: laat hierna de bekkenbodem weer goed los. Ontspan.

Tot slot

In deze folder staat een aantal klachten beschreven. Deze klachten kunnen verschillende oorzaken hebben. Raadpleeg uw arts of bekkenfysiotherapeut voor een passende behandeling.

jan_2016