



## Beknopte gids voor bekkenbodemoefeningen

Bezoek [www.overactieveblaas.com](http://www.overactieveblaas.com) voor verdere ondersteuning en informatie



Overactieve Blaas  
Vessie Hyperactive



## Over de bekkenbodem

De bekkenbodem bestaat uit lagen van spieren en andere weefsels. Deze lagen strekken zich als een soort hangmat, van het staartbeen aan de achterkant tot het schaambeentje aan de voorkant. De bekkenbodemspieren ondersteunen de blaas en de darmen (en de baarmoeder bij een vrouw).

Bekkenbodemoefeningen versterken de spieren. Zoals voor elke spier geldt, kan regelmatige oefening deze spieren sterker maken en u zo helpen urine-incontinentie en andere bekkenbodemproblemen te voorkomen of onder controle te houden.

U kunt op elk moment en discreet bekkenbodemoefeningen doen. Echter moet u ze wel oefenen. De eerste stap in het uitvoeren van bekkenbodemoefeningen is het identificeren van de juiste spieren.

## Het vinden van de spieren

- Zit comfortabel op een rechte stoel, knieën uit elkaar en bekken in neutraal (houd de natuurlijke kromming in uw onderrug). De billen moeten ontspannen blijven.
- Knijp de ring van de spieren rond uw anus samen, alsof u een wind probeert tegen te houden.
- Voor vrouwen, stel u voor dat uw vagina een soort lift is; u sluit uw vagina door de zijkanten naar elkaar toe te brengen, alsof het de deuren van de lift zijn. Vervolgens lift u uw vagina omhoog en weer naar beneden.<sup>2</sup>
- voor mannen: ga zijwaarts voor een spiegel staan (zonder kleren aan). Als u uw bekkenbodemspieren aanspant en vasthoudt, zou u moeten zien dat uw penis naar binnen trekt en uw scrotum omhoog.<sup>3</sup>

- Een veelgemaakte fout is om uw inademing te gebruiken om uw spieren op te tillen. Begin dus met normaal inademen en til bij het uitademen de bekkenbodemspieren op en houd ze vast terwijl u blijft ademen. Laat ze volledig ontspannen tussen het persen door.
- U kunt de stoppest proberen. U kunt uw bekkenbodemspieren voelen als u de urinestroom probeert te stoppen, maar het is niet aan te raden om de urinestroom regelmatig halverwege te stoppen omdat dit schadelijk kan zijn voor de blaas.

Als u het vinden van de spieren onder controle heeft, kunt u ze gaan controleren en versterken. Als u uw adem inhoudt of uw billen aanspant, doet u te hard uw best. Herhaal het voorzichtig optillen van de spieren.



## Het versterken van de spieren

- Til de bekkenbodemspier op, knijp in de spier en knijp opnieuw. Door de spier hard te laten werken zorgt het ervoor dat de spier sterker wordt.
- Laat volledig los tussen het optillen door.

Streef naar **10 keer knijpen** gedurende **6-8 seconden**.

Streef dan naar 3 sets van 10

## Sneller samenknijpen

- U kunt ook sneller achter elkaar de spieren samenknijpen en deze oefening toevoegen aan uw trainingsprogramma. Knijp zo hard en zo snel als u kunt in de spieren, laat ze meteen weer los.

Herhaal 10 keer

## Voortgang van het programma

- Doe dit 1-3 keer per dag. Train de spieren totdat ze moe zijn. Dit is effectiever dan ze weinig en vaak te trainen.
- Begin zittend en als u dit onder de knie heeft, kunt u ze ook staand doen.
- Om de drang om te plassen onder controle te houden moet u het knijpen van de spieren mogelijk tot wel 20 seconden volhouden.

Bezoek [www.overactieveblaas.com](http://www.overactieveblaas.com) voor verdere ondersteuning en informatie.

## Leer hoe u de urgentie kunt beheersen

Blijf stil zitten zodra de aandrang begint en haal een paar keer diep adem. Knijp zo hard als u kunt in de spier en blijf knijpen tot de aandrang begint af te nemen.

## Denk eraan om te blijven ademen en de spieren te bevriezen en samen te knijpen.

Zodra u de controle heeft, houdt u de spieren zachtjes vast terwijl u naar het toilet loopt. Knijp weer hard als u zich uitkleedt. U moet elke keer als u naar het toilet gaat oefenen met het gebruiken van de spieren om zo de blaas te controleren, zodat de spieren weer wennen aan het controleren van de blaas.

Bekkenbodemoefeningen kunnen een ondersteuning bieden bij de behandeling van stressincontinentie.<sup>1</sup> Als u moeite heeft bij het vinden van uw bekkenbodemspieren, neem dan contact op met uw huisarts of specialist.

U kunt op elk moment en discreet **bekkenbodemoefeningen doen**. In de **auto**, achter uw bureau of ontspannen **thuis**.



Scan de QR code of bezoek [www.overactieveblaas.com](http://www.overactieveblaas.com) voor verdere ondersteuning en informatie

### Referenties:

- 1: MedlinePlus, 2022. Pelvic floor muscle training exercises. [ONLINE] Beschikbaar op: <https://medlineplus.gov/ency/article/003975.htm> [Geraadpleegd in december 2024]
- 2: UHS NHS. 2024. Pelvic floor muscle exercise sheet for women. [ONLINE] Beschikbaar op: <https://www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Womenshealth/Pelvic-floor-muscle-exercise-sheet-689-PIL.pdf>. Geraadpleegd in januari 2025
- 3: Continence Foundation of Australia. 2021. Pelvic floor muscles in men. [ONLINE] Beschikbaar op: <https://www.continence.org.au/who-it-affects/men/male-pelvic-floor-muscles> (Geraadpleegd in januari 2025)

V.U.: O. Wedemeier, MSc, Astellas Pharma B.V.  
Sylviusweg 62, 2333 BE Leiden, Nederland

MAT-BX-NON-2024-00030 Last Update January 2025



Overactieve Blaas  
Vessie Hyperactive