

Oefeningen bekkenbodem

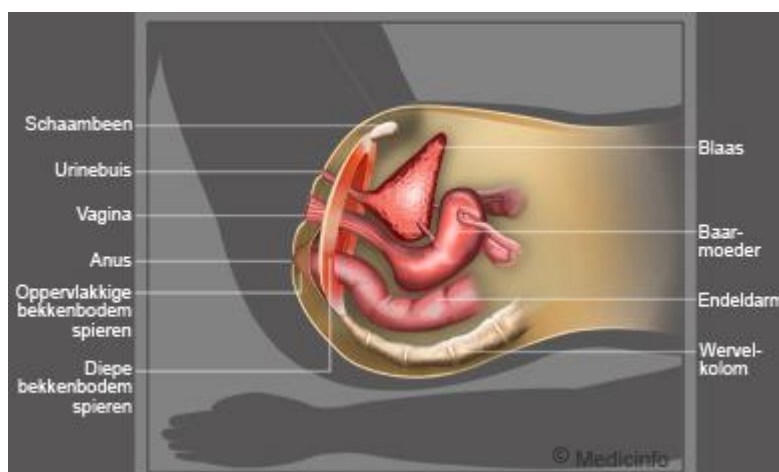
Door te oefenen kunt u de bekkenbodemspieren en de sluitspier van de blaas versterken en beter onder controle houden. Het gaat om de spieren die u gebruikt als u het plassen even onderbreekt (afknijpt). Wanneer u zich in gedachten voorstelt dat u uw plas wilt ophouden, dan spant u die spieren aan. De spieren die u gebruikt om “af te knijpen” zijn uw bekkenbodemspieren. U kunt op elk moment van de dag oefenen, ook tijdens uw dagelijkse bezigheden.

De oefening van de bekkenbodemspieren gaat als volgt:

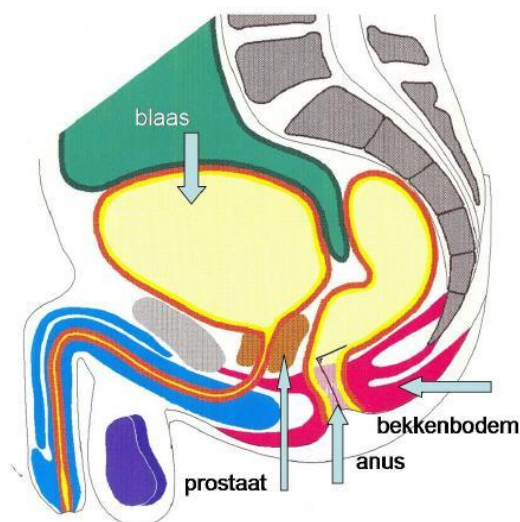
- Span uw bekkenbodemspieren zes tellen strak aan (afknijpen).
- Probeer om tijdens het knijpen nog een paar keer extra hard aan te knijpen.
- Ontspan de bekkenbodemspieren zes tellen.

Doe deze oefening tien keer achter elkaar (zes tellen knijpen, zes tellen ontspannen). Gaat het goed, herhaal de oefening dan wat vaker. Oefen elke dag 's ochtends, 's middags en 's avonds.

Afbeelding bekkenbodemspieren bij een vrouw



Afbeelding bekkenbodemspieren bij een man



Bron: www.thuisarts.nl, voor informatie zoeken op “incontinentie”