

De bekkenbodem bij sport en bewegen; wie, wat, waarom?

Voor je lichaam kan sporten een zware klus zijn.

Zeker bij sporten waarbij je sprongvormen uitvoert is de belasting op je rug, bekken en bekkenbodemspieren groot.

Een optimaal werkende bekkenbodem zorgt ervoor dat:

- *) je urine of ontlasting goed kunt ophouden, ook bij springen, hoesten of zwaar tillen
- *) je windjes goed kunt ophouden
- *) de organen in het bekken niet uitzakken
- *) je goed kunt plassen en je blaas helemaal leeg plast
- *) je goed en volledig de ontlasting kwijt kunt
- *) je kunt vrijen zonder pijn
- *) in samenwerking met de spieren van de romp, je een goede stabiliteit hebt van het bekken en lage rug en daarmee rugklachten kunt verminderen en zelfs voorkomen.

Als bekkenbodemspieren niet goed werken kan dat komen omdat

- *) de spieren te zwak zijn (onderactief)
- *) de spieren te hoog gespannen zijn (overactief)
- *) de spieren niet in staat zijn om op het juiste moment te reageren (verstoorde coördinatie)

De bekkenbodem

Deze bestaat uit bindweefsel en spieren die aan de onderzijde van het bekken liggen en die er samen voor zorgen dat de organen in het bekken worden gedragen en aan de onderzijde het bekken afsluiten.



De bekkenbodemspieren bestaan uit verschillende spierlagen die met elkaar samenwerken. Dat gebeurt voor een deel zonder dat we het in de gaten hebben, maar er is ook een groot deel waar we zelf bewuste controle op kunnen uitoefenen.

Door de bekkenbodem heen lopen bij de man twee 'buizen': de plasbuis en de anus.

De vrouw heeft drie doorgangen door de bekkenbodem: de plasbuis, de vagina en de anus.

De bekkenbodem moet aanspannen om de urine en/of ontlasting op te houden, maar zal ook goed moeten ontspannen om te kunnen plassen, poepen en geslachtsgemeenschap te hebben. Tijdens hoesten, niezen, springen of tillen moet de bekkenbodem extra "afsluitend" werk verrichten om te zorgen dat de organen op de juiste plaats blijven en dat er geen urine of ontlasting naar buiten komt.

De bekkenbodem wordt vaak een hangmat genoemd. Het draagt immers de buikorganen.



De bekkenbodem

Een bekkenbodem kan het tijdens een zwangerschap en bevalling behoorlijk te verduren krijgen en “geblesseerd” uit de strijd komen. Dit kan leiden tot functieverlies. Je kunt ook de pech hebben om met een relatief wat zwakkere bekkenbodem geboren te worden, dan kun je hiervan al hinder ondervinden zonder dat je ooit een zwangerschap/bevalling hebt ondergaan.

Urineverlies komt vaak voor bij vrouwen die zwanger zijn, maar vaak zie je ook dat die klacht blijft, nadat je kindje geboren is. Het is ook wetenschappelijk aangetoond dat, als je in de zwangerschap urine verliest, je een groter risico loopt om daar op latere leeftijd weer last van te krijgen.

Je bekkenbodemspieren spelen ook een rol bij het stabiliseren van bekken en lage rug. Als die stabiliteit minder wordt heeft dat weer invloed op de werking van je bekkenbodemspieren. En ook dat kan je urineverlies verklaren. Als je bekkenbodemspieren het niet goed doen (onderactief, overactief of een coördinatie probleem) wordt de verhoging van je buikdruk niet voldoende opgevangen.

Irritaties in je bekkenbodembied, bijvoorbeeld door blaasontstekingen, vaginale schimmelinfecties of een continu schurend gevoel (string, inlegkruisjes), kunnen leiden tot spanningsverandering van je bekkenbodemspieren. Dit kan mogelijk een oorzaak zijn van geregelde aandrang om te plassen of verlies van urine bij aandrang, dit noemen we urge-incontinentie.



TIP: Toch moet je wel goed blijven drinken, het liefst twee liter vocht per dag. Minder drinken kan averechts werken: je urine wordt dan meer geconcentreerd en zuurder, wat juist weer prikkelend kan zijn voor je blaas, waardoor je meer aandrang krijgt. Sterk blaasprikkelende dranken (koffie, koolzuurhoudende dranken, zure fruitsappen) moet je niet te veel drinken. In de ochtend en voormiddag moet je het meeste drinken (2/3 deel) en in de namiddag en avond juist wat minder (1/3 deel). Zo kun je voorkomen dat je er in de nacht vaak uit moet en dus slecht slaapt. Een juiste toilethouding is belangrijk om goed uit te plassen.

Voorkomen is beter dan genezen

Uiteindelijk is het vooral van belang dat je probeert deze problemen te voorkomen. Daarom is het zo belangrijk dat je, onder begeleiding van een deskundige, bijv. een geregistreeerde ZwangerFit-trainer, al in de zwangerschap leert om je bekkenbodemspieren goed te gebruiken. Zo kun je het urineverlies en andere ongemakken voorkomen of beperken.

Het is nooit te laat om je bekkenbodem te oefenen!

De volgende oefeningen zijn allereerst bedoeld om je bewust te maken van je bekkenbodemspieren, niet iedereen weet direct ze te vinden en kan ze op de goede manier aanspannen. Als je eenmaal de spieren kunt vinden en ze goed kunt aanspannen kun je de bekkenbodemspieren goed trainen en gebruiken in je dagelijks leven.

Gouden regel: doet oefenen pijn of heb je vragen: neem contact op met je trainer – coach!

Vooraf: bewustwording van je bekkenbodem

Voor het oefenen van je bekkenbodemspieren is één ding het allerbelangrijkste: kun je je bekkenbodemspieren vinden in je lichaam, hoe voelt het als ze aanspannen en ontspannen? Je ziet ze namelijk niet aan de buitenkant. Kun je ze zelf bewust aanspannen en doe je dat op de goede manier? Hoe kom je daarachter?

Ga rustig zitten of liggen. Span je bekkenbodemspieren aan. Dit kan bijvoorbeeld door te doen of je je plas moet ophouden of een windje moet tegenhouden. Dat doe je allemaal dus met dezelfde spieren, alleen je focus is anders. Probeer je billen altijd te ontspannen en rustig door te ademen!

Probeer nu te ontdekken of je tijdens het aanspannen de bekkenbodem als het ware naar binnen trekt. Dat kun je zelf voelen door bijvoorbeeld je hand of vingers tegen het kruis van je onderbroek aan te leggen.

Probeer na een aanspanning steeds ook goed te ontspannen. Juist het verschil tussen aanspannen en ontspannen zal je helpen om je bekkenbodem te herkennen. En vooral niet opgeven!

Er zijn veel oefeningen om je bekkenbodem te ontdekken. Kijk hiervoor bijvoorbeeld op de site www.bekkenbodemonline.nl

Mocht het helemaal niet lukken of heb je het gevoel dat het gewoon niet lukt omdat je bekkenbodem heel strak gespannen staat (overactieve bekkenbodem), dan is het verstandig om dit te melden aan je trainer. Zij kan je dan in contact brengen met geregistreerde bekkenfysiotherapeut in je directe woonomgeving.

Lukken de bovenstaande oefeningen wel dan kun je verder gaan met onderstaande oefeningen.

A)Coördinatie-oefeningen

In zit

Zit rechtop, voeten op de grond, handen op de knieën. Laat je voeten wat naar buiten wijzen, ontspan je billen. Adem altijd rustig door.

Span de bekkenbodemspier zo lang mogelijk aan (tel de seconden)

Span de bekkenbodemspier 10 x snel en kort aan

Maak een holle rug en span de bekkenbodemspier 3 seconden aan en ontspan de bekkenbodemspier weer

Maak een bolle rug en span de bekkenbodemspier 3 seconden aan en ontspan de bekkenbodemspier weer

Span de bekkenbodemspier aan en til beide armen omhoog, leg beide armen weer op de schoot en ontspan de bekkenbodemspier

Span de bekkenbodemspier aan en til een been een klein stukje omhoog van de grond, zet het been weer op de grond en ontspan de bekkenbodemspier

Dezelfde oefening met het andere been

Maak een holle rug en span de bekkenbodemspier aan en kantel het bekken achterover (maak een bolle rug) en ontspan de bekkenbodemspier

Dezelfde oefening maar begin nu met een bolle rug

De bekkenbodem

In lig

Ruglig, kussen onder het hoofd, knieën gebogen neerzetten, voeten op een bank

Span de bekkenbodemspier zo lang mogelijk aan (tel de seconden)

Span de bekkenbodemspier 10 x snel en kort aan

Span de bekkenbodemspier aan en til een voet een klein stukje van de bank af, zet de voet neer en ontspan de bekkenbodemspier

Dezelfde oefening met de andere voet

Maak een holle rug en span de bekkenbodemspier aan en kantel het bekken rustig achterover (maak een bolle rug) en ontspan de bekkenbodemspier

Dezelfde oefening maar begin nu met een bolle rug

Span de bekkenbodemspier aan en beweeg beide benen tegelijk een stukje naar rechts en een stukje naar links, en ontspan de bekkenbodemspier

Span de bekkenbodemspier aan en til het bekken een stukje van de bank af en leg het bekken weer neer en ontspan de bekkenbodemspier

In stand

Stand met je onderrug, schouders en achterhoofd gesteund tegen de muur, voeten een stukje van de muur af

Span de bekkenbodemspier zo lang mogelijk aan (tel de seconden), ontspan

Span de bekkenbodemspier 10 x snel en kort aan, ontspan

Herhaal deze oefeningen en zet alleen de voeten dicht tegen de muur aan

Zet de benen gekruist voor elkaar neer en span de bekkenbodemspier aan en duw het bekken iets naar voren, en ontspan de bekkenbodemspier

Sta rechtop, voeten 20 cm uit elkaar en span de bekkenbodemspier aan en duw het bekken iets naar voren en ontspan de bekkenbodemspier

Sta rechtop, voeten 20 cm uit elkaar en span de bekkenbodemspier aan en verplaats het gewicht langzaam van links naar rechts en van rechts naar links en ontspan de bekkenbodemspier

Dezelfde oefening, til nu het rechter been een klein stukje van de vloer en daarna ook het linker been en ontspan de bekkenbodemspier

Liftoefening.

Deze oefeningen kun je uitvoeren in zit, zijlig, ruglig en stand. Voel de verschillen in de diverse houdingen.

Span de bekkenbodem 1 x met maximale kracht aan, dit is 100%, en ontspan daarna de bekkenbodem weer volledig

Span nu de bekkenbodem enkele seconden aan met:

25% van je kracht,

50% van je kracht,

75% van je kracht en

100% van je kracht en ontspan de bekkenbodem weer volledig tussendoor.

Span de bekkenbodem vervolgens enkele seconden aan met 100% van je kracht, 75% van je kracht, 50% van je kracht, 25% van je kracht

Het kan zijn dat het teruggaan in kracht niet meteen lukt. Je kunt het dan in 2 etappes doen:

span de bekkenbodem 100% aan en daarna 50% en ontspan de bekkenbodem

Ook het ontspannen van de bekkenbodem is zeer belangrijk!

B) Krachtoefeningen

Explosieve kracht

Dit is een oefening voor de spierkracht van de snelle spiervezels.

Deze oefening kun je uitvoeren in zit, zijlig, ruglig en stand met een holle of met een bolle rug. Bij het oefenen met een holle rug kun je een ander deel van de bekkenbodem voelen dan met een bolle rug. De snelle kracht heeft een belangrijke rol bij het sluitmechanisme van de bekkenbodem tijdens bijvoorbeeld hoesten, niezen of springen.

Span de bekkenbodem voor 50% aan, dan heel kort (1 seconde) aanspannen met maximale kracht van 100%; terug naar 50% en weer herhalen op 100%. In totaal 8x dit noem je ook wel **knipogen!**

Duur-kracht

Dit is een oefening voor het uithoudingsvermogen.

Deze oefening kun je uitvoeren in zit, zijlig, ruglig en stand met een holle of met een bolle rug. Bij het oefenen met een holle rug kun je een ander deel van de bekkenbodem voelen dan met een bolle rug. Span de bekkenbodem met 50% van de maximale kracht aan en hou dit 20 seconden vast.

Als dit nog niet lukt, span de bekkenbodem met 50% kracht een aantal seconden. Dit kan bijvoorbeeld ook 2 seconden zijn.

Herhaal de oefening 20 x met pauzes die net zo lang duren als de aanspanning. Na afloop van iedere oefening de bekkenbodem geheel ontspannen.

Oefenen gecombineerd met bewegen

Het is de bedoeling dat je tijdens de inspanning / het bewegen de bekkenbodem aan kunt spannen.

In zit:

Span de bekkenbodem aan en til een voet een klein stukje van de grond op (hou de bekkenbodem aangespannen) en zet de voet terug op de grond en laat de bb los

Span de bekkenbodem aan en strek de arm uit omhoog (hou de bekkenbodem aangespannen) en leg de arm terug en laat de bekkenbodem los

Maak een holle rug, span de bekkenbodem aan en maak een bolle rug en laat de bb los en daarna dezelfde oefening maar eerst een bolle rug en daarna een holle rug

In stand:

Span de bekkenbodem aan en balanceer met het gewicht van de ene naar de andere voet en laat de bekkenbodem los

Span de bekkenbodem aan en til een voet een klein stukje van de grond op (hou de bekkenbodem aangespannen) en zet de voet weer terug en laat de bekkenbodem los

Maak stappen op de plaats met aangespannen bekkenbodem

Maak schaatsbewegingen met aangespannen bekkenbodem

Maak sprongen met aangespannen bekkenbodem

Na afloop van iedere oefening de bekkenbodem ook weer volledig terugbrengen in de rusttoestand = ontspannen!

Zie voor nog meer informatie:

www.bekkeninfo.nl of download de app: **Bekkenbodem**

Bron: [ProFundum Instituut](http://ProFundumInstituut.nl) © 2014