



## Bekkenbodemspieren

Herinner je goed de anatomie van de bekkenbodem. Deze is gesitueerd onderaan het bekken. De bekkenbodem is opgebouwd als een soort vangnet tussen alle beenderige structuren van het bekken. Startend achteraan aan het gekende stuitbeentje, tot vooraan aan het schaambeentje. Ook van links naar rechts tussen de zitbeenknobbels, die we voelen na een lange fietstocht.

De bekkenbodem heeft verschillende functies. De sluitfunctie, die ervoor zorgt dat we continent zijn, is er één van. De bekkenbodem heeft eveneens een ondersteunende functie en bijhorend ook een liftende functie. Als laatste is er de seksuele functie die voor de seksuele beleving en gevoelens zorgt.

Om de bekkenbodem in zijn geheel op te spannen denken we aan een rits. Deze sluit van achteren naar voor. Achteraan opspannen wordt gemakkelijk vergeleken met een windje ophouden, en als je het heel goed doet, voel je ook daar het stuitbeen een minimale inwaartse beweging maken. Want onze bekkenbodem hecht hier natuurlijk op aan. Onze rits wordt verder gesloten door ook de aandacht naar voren te brengen en hierbij te doen alsof de plas wordt opgehouden/ een plasstraal wordt onderbroken. Denk hierbij niet enkel aan het sluiten, maar eveneens het liften. De naam zegt het zelf. Vergelijk het met een lift, waarbij de deuren sluiten en je hiermee enkele verdiepen hoger gaat. Opgelet, ook bij het ontspannen dient de lift terug te dalen tot het laagste verdiep, of zelfs de kelder, en de deuren te openen.

Doe deze gehele 'Rits'-oefening en houd deze gedurende 6 sec aan. Erna wordt er best voldoende tijd genomen om de spier te laten rusten en om opnieuw tot volledige ontspanning te komen. De rust bedraagt 12 sec. Gebruik hiervoor een app om interval-training op te stellen, zoals Tabata. Of tel luidop waardoor je zeker bent dat de ademhaling niet wordt geblokkeerd tijdens de oefening. Oefen de bekkenbodem minimaal 30 keer per dag volgens bovenstaand principe.

De oefening kan worden uitgevoerd in lig, zit of stand.

We raden aan te starten in liggende houding, totdat je de oefening volledig onder de knie hebt.

In zittende houding zijn de zitbeenknobbels onze referentiepunten. Wanneer je te hol zit, leun je op het schaambeentje waardoor je de contractie/ het aanspannen van de bekkenbodem goed vooraan zal voelen. Wanneer je te bol zit, heb je enkel contact met de bilspieren en voel je de contractie best anaal, de achterste regio van de bekkenbodem. Zit mooi rechtop dan voel je deze knobbels het best en kan je vanuit die positie ook de rits-oefening toepassen.

Enkele aandachtspunten:

1. Blijf doorademen, hou de adem niet in. Tip: tel luidop tijdens de oefening
2. Ga met de aandacht naar de bekkenbodemspieren. De nabije spiergroepen, de buien, moeten volledig ontspannen zijn en niet betrokken worden bij deze oefening.

Van zodra deze oefening vlot geautomatiseerd is, begint het integratieproces in ons dagelijks leven.

Enkele tips:

- 30 sec. tijdens tandenpoetsen
- gedurende rood licht
- bij elke traprede
- in de douche al rechtstaand

-... Denk maar eens na bij welke activiteit er verlies optreedt, welke activiteit je meermaals per dag doet waarbij een bekkenbodetraining kan uitgevoerd worden...

Indien je vragen hebt over welke sporten je al dan niet mag en kan doen met een verzwakte bekkenbodem of als je denkt te stoppen omwille van de bekkenbodemproblemen met sporten, overleg je dit best steeds met uw behandelende bekkenbodempkinesitherapeute. Sporten is steeds aangeraden en we geven graag advies op maat hieromtrent.