

Gymnastiek voor de bekkenbodem.

Eenvoudig en zeer effectief.

Enkele minuten gymnastiek per dag kan heel veel resultaat opleveren! De onderstaande oefeningen verstevigen de bekkenbodemspieren en vormen een effectieve remedie tegen lichte urine-incontinentie.

Voorbereiding: als voorbereiding op de oefeningen moet u de bekkenbodem ca. vijf minuten ontlasten door de druk onder in het bekken te verminderen.



Ga hiervoor geknield zitten, met de knieën in een hoek van 90 graden, buig het bovenlichaam voorover. Steun met de onderarmen op de vloer. laat het hoofd op de handen rusten.

Een andere mogelijkheid: ga op de rug liggen en leg uw onderbenen op een krukje of stoel. Om de positie van het bekken te verhogen kunt u er een kussen onder schuiven.



Tip voor noodsituaties, bijvoorbeeld als u onderweg bent.

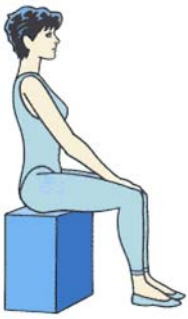


Bij plotselinge druk op de blaas buigt u gewoon het bovenlichaam voorover, alsof u uw veters moet strikken. Hierdoor wordt de druk onder in de buikholte verminderd zodat de blaas ontlast wordt.

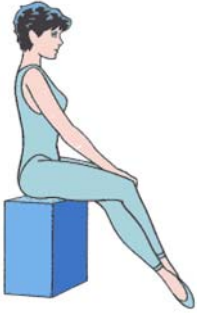
Bekkenbodetraining: om enigszins een gevoel voor de werking van de bekkenbodem te krijgen, kunt u proberen om tijdens het plassen de urinestraal te onderbreken. De spier die u daarbij gebruikt, is de bekkenbodemspier, die u met de onderstaande oefeningen kunt trainen. Let tijdens de oefeningen op de juiste ademhaling. Inademen: de bekkenbodem is ontspannen. Uitademen: de bekkenbodem wordt aangespannen. U kunt elke oefening zo vaak herhalen als u wilt.



Wanneer u de oefeningen schrijlings zittend op een stevige weerstand doet, bijvoorbeeld op een opgerolde handdoek, kunt u de desbetreffende spieren nog beter voelen en gericht aanspannen.



Een heel eenvoudige oefening is deze: terwijl u staat, zit of ligt, kruist u de benen over elkaar. Tijdens het uitademen drukt u nu de buitenkanten van de voeten tegen elkaar.



Als u met een holle rug zit, kunt u de spieren rondom de urinebuis en de vagina gemakkelijker samentrekken. Concentreer u op de bekkenbodem en span bij het uitademen de bekkenbodemspieren aan.

Ga op de grond zitten met opgetrokken knieën, de voeten gespreid. Druk nu met de handen de knieën tegen elkaar en probeer de bovenbenen tegen de weerstand van de handen in te spreiden. Adem daarbij uit.

