

Bekkenbodetraining bij vrouwen en mannen

De spieren in uw lage rug, buik en bekken spelen een grote rol bij houding en beweging. De bekkenbodemspieren hebben een belangrijke taak bij plassen, vrijen en ontlasten. Die spieren kunnen te zwak zijn of juist te gespannen. Het komt ook voor dat ze niet op het juiste moment hun werk doen. Niet iedereen voelt deze spieren, waardoor bewuste controle soms onmogelijk lijkt.

De bekkenbodemspieren kunnen te gespannen zijn door bijvoorbeeld te lang uitstellen van het plassen, eerdere problemen in buik of bekkengebied of een bepaalde levensstijl.

De bekkenbodemspieren kunnen te slap zijn bij de oudere mens of doordat er bijvoorbeeld verkeerd getild wordt, langdurig en veelvuldig geperst wordt bij verharde ontlasting.

Bekkenbodemspieren kunnen ook op de verkeerde manier en verkeerd tijdstip aanspannen, bijvoorbeeld door meepersen tijdens het plassen, waarbij de spieren aanspannen in plaats van ontspannen.

Dit kan leiden tot:

- Pijnklachten in de bekkenbodemregio o.a. vaginale pijn, anuspijn, buikpijn
- Plasproblemen, o.a. vaak plassen, niet kunnen ophouden, urineverlies, nadruppelen, verminderde straal, onderbroken straal, moeilijk op gang komen van het plassen
- Ontlastingsproblemen, o.a. vaak aandrang, niet kunnen ophouden, verstopping
- Problemen na operaties
- Verzakkingsklachten
- Sexuele problemen

Tijdens een vraaggesprek en onderzoek wordt uw situatie in kaart gebracht en wordt gezocht naar de mogelijke oorzaak van uw klacht.

Tijdens de training leert u de spieren rond het bekken te herkennen en goed te gebruiken, zodat de bekkenbodem en de omliggende spieren weer een samenwerkend geheel worden.