



**Op. Dr. Mücahit Kabar**

Uroloog · Bursa · drmucahitkabar.com

# Bekkenbodemoefeningen.

Bekkenbodemoefeningen, aanbevolen bij urineverlies, na een prostaatoperatie en bij vroegtijdige zaadlozing. Oefen mee met de timer en houd uw voortgang bij.

## Wat is de bekkenbodem en waarom trainen?

De bekkenbodem is de spierlaag die de blaas, de darm en bij vrouwen de baarmoeder van onderen ondersteunt en de plasbuis en anus afsluit, zodat u niets verliest. Leeftijd, zwangerschap en bevalling, een prostaatoperatie, langdurige verstopping of hoesten en overgewicht kunnen deze spieren verzwakken. Net als elke andere spier wordt de bekkenbodem sterker door regelmatige training; dat is wat Kegel-oefeningen doen.

## Hoe vind ik mijn bekkenbodemspieren?

Ga gemakkelijk zitten of liggen en ontspan uw bovenbenen, billen en buik. Stel u voor dat u een wind probeert tegen te houden en tegelijk uw plas ophoudt. U voelt dan een aanspanning en een beweging naar binnen en naar boven.

### Bij mannen

Als u de juiste spieren aanspant, voelt u dat de basis van de penis iets naar binnen trekt en de teelballen iets omhoogkomen. Staand voor een spiegel ziet u de penis misschien licht bewegen.

### Bij vrouwen

U voelt een aanspanning en optillen rond de vagina en de anus. Als u een schone vinger in de vagina brengt, voelt u een lichte druk rond de vinger.

## Is de plas onderbreken een goede oefening?

Nee. De straal één keer stoppen tijdens het plassen kan u helpen herkennen welke spieren u moet gebruiken, maar doe het niet als vaste oefening. Steeds opnieuw onderbreken kan het normale leegmaken van de blaas verstoren en ertoe leiden dat er urine achterblijft. Oefen met een lege blaas en niet tijdens het plassen.

## Hoe doe ik een Kegel-oefening goed?

- Begin liggend op uw rug of zittend; als de spieren sterker worden, oefent u ook staand.
- Span de spieren naar binnen en naar boven aan en blijf daarbij gewoon ademen.
- Laat los en voel de spieren helemaal ontspannen. Ontspannen is net zo belangrijk als aanspannen.
- Uw onderbuik mag iets intrekken, maar duw niet met uw billen, bovenbenen of buikspieren.

## Wat zijn de meest gemaakte fouten?

- De adem inhouden
- Naar beneden persen in plaats van optillen; dat belast de bekkenbodem in plaats van hem te versterken
- Aanspannen met billen, bovenbenen of buik
- Opnieuw aanspannen voordat de spieren helemaal ontspannen zijn
- Veel meer herhalingen doen dan aanbevolen en de spieren vermoeien
- Na een paar weken stoppen, voordat resultaat te verwachten is

## Hoe ziet een dagelijks Kegel-schema eruit?

Het schema hieronder is gebaseerd op de Engelse NICE-richtlijn (minstens 8 aanspanningen, drie keer per dag, gedurende minstens 3 maanden) en het programma met langzame en snelle aanspanningen van fysiotherapieafdelingen van de NHS:

- Langzaam aanspannen: span aan en houd zo lang vast als u kunt, maximaal 10 seconden, en ontspan daarna even lang. Herhaal maximaal 10 keer.
- Snel aanspannen: span krachtig aan en laat direct los, ongeveer één keer per seconde, maximaal 10 keer.
- Doe beide drie keer per dag (bijvoorbeeld 's ochtends, 's middags en 's avonds).
- Maak er een gewoonte van om aan te spannen vlak voordat u hoest, niest of iets zwaars tilt.
- Ga minstens 3 maanden regelmatig door; duidelijke verbetering duurt vaak 3–6 maanden. Houd daarna één reeks per dag aan om het resultaat te behouden.

# Oefenschema voor 12 weken

Vink een vakje aan telkens als u een reeks hebt gedaan. Uw vinkjes worden alleen op dit apparaat bewaard. U kunt het schema printen en op een zichtbare plek ophangen.

| Week | Begindatum | Dag 1                                                                      | Dag 2                                                                      | Dag 3                                                                      | Dag 4                                                                      | Dag 5                                                                      | Dag 6                                                                      | Dag 7                                                                      | Langste<br>aanspanning<br>(s) |
|------|------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|      |            | O M A                                                                      | O M A                                                                      | O M A                                                                      | O M A                                                                      | O M A                                                                      | O M A                                                                      | O M A                                                                      |                               |
| 1    |            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |                               |
| 2    |            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |                               |
| 3    |            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |                               |
| 4    |            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |                               |
| 5    |            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |                               |
| 6    |            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |                               |
| 7    |            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |                               |
| 8    |            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |                               |
| 9    |            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |                               |
| 10   |            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |                               |
| 11   |            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |                               |
| 12   |            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |                               |

O = ochtend, M = middag, A = avond

Deze pagina is alleen bedoeld als informatie en vervangt geen diagnose of behandeling. Hebt u urineverlies of klachten in het bekken, laat de oorzaak dan door een arts beoordelen. Volg na een operatie de instructies van de arts die u heeft geopereerd.