

Bekkenfysiotherapie na een verzakkingsoperatie

U hebt een verzakkingsoperatie ondergaan. Na deze operatie is het belangrijk de bekkenbodemspieren, die steun geven aan de bekkenbodem, zo goed mogelijk te laten functioneren. Dit om de kans op herhaling van klachten zo klein mogelijk te maken. Met oefeningen kunt u de bekkenbodemspieren trainen.

De bekkenbodemspieren

De spieren van de bekkenbodem zitten aan de onderzijde van het bekken.

De bekkenbodem is een soort spierplaat, die bestaat uit spieren en bindweefsel.

Het bindweefsel kunt u niet trainen, maar de spieren wel.

Oefeningen

Na de operatie kunt u beginnen met rustig oefenen:

1. Leg uw hand(en) onder op de buik. Adem rustig in naar uw hand(en) toe, de onderbuik komt iets omhoog. U ademt wat meer onder in de buik dan normaal. Tijdens het uitademen veert uw buik weer terug.
2. U kunt zelf proberen of u uw bekkenbodemspier kunt voelen. Aan de voorzijde zitten deze vast aan uw schaambeentjes en aan de achterzijde aan uw stuitje. Als u de bekkenbodemspier achter aanspannt, voelt dit alsof u bij de anus een knijpende, intrekkende beweging maakt. Bij het ontspannen voelt u de spier weer terugveren. Aan de voorkant voelt het aanspannen alsof u de plas ophoudt, ook als een knijpende en intrekkende beweging. Het loslaten voelt weer als terugveren. Het goed loslaten is minstens zo belangrijk als het aanspannen.

U kunt in verschillende houdingen oefenen; liggend, zittend of staand. Als u op een stoel zit, voelt u in iedere bil een botje. Dit zijn uw zitbeenknobbels. Hiertussen zitten de bekkenbodemspieren. Het is de bedoeling dat u de oefeningen verspreid over de dag doet. Als het aanspannen van de bekkenbodem pijnlijk is, kunt u nog even wachten met deze oefening en alleen starten met de ademhalingsoefening (oefening 1).

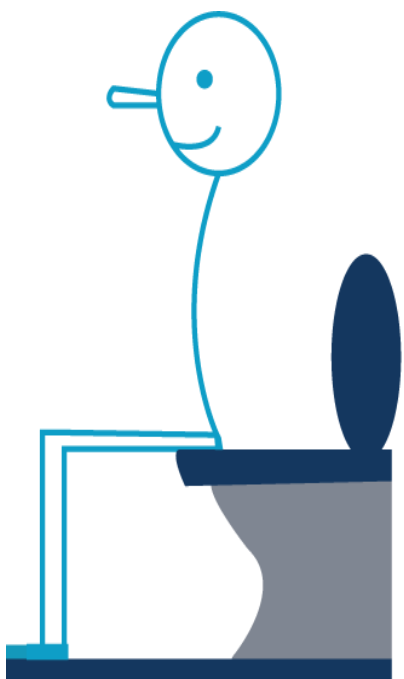
Adviezen

Het is extra belangrijk dat u na de operatie niet perst tijdens het ontlasten. Dit gaat het beste door de bekkenbodemspieren goed te ontspannen. Let daarom ook op ontspanning van de benen, bil- en buikspieren op toilet. Zet de voeten plat op de grond (eventueel op een bankje) en ga zitten met een ronde rug voor ontlasten. Bij plassen kunt u beter rechtop zitten. De eerste zes weken na de operatie moet u bukken en tillen zoveel mogelijk vermijden.

Na de controle bij de specialist

Het is verstandig om na de controle bij de specialist ook een controle te plannen bij een geregistreerd bekkenfysiotherapeut. Deze afspraak is bedoeld om de functie van de bekkenbodemspieren te onderzoeken. U krijgt daarnaast individuele tips en oefenadviezen.

Website: www.defysiotherapeut.com



Goede houding bij plassen



Goede houding bij ontlasten