



HUISWERKOEFFENINGEN BEKKENBODEM

Uitvoering van elke oefening: minimaal 3 maal daags:

- a. kort aanspannen: 10 tellen aanspannen 100%, 3 maal achter elkaar
- b. lang aanspannen: 30 tellen aanspannen 80%, 3 maal achter elkaar

1. Belangrijkste oefening:
Uitgangshouding: ruglig met knieën opgetrokken en voeten plat op de bank. Adem eerst rustig diep in en uit. Trek de schaamlippen naar binnen/ doe alsof u een plas/wind ophoudt. Trek de navel naar de rug, zonder bekken te kantelen!
2. Uitgangshouding: zit/stand/kruiphouding/buiklig, zie oefening 1.
3. Uitgangshouding: zijlig
Voeten op elkaar houden. Adem eerst diep in en uit. Trek de schaamlippen naar binnen/ doe alsof u een plas of wind ophoudt. Trek de navel naar de rug. Breng de knie omhoog alsof u tegen een weerstand aan duwt, knijp in de billen.
Ontspan in omgekeerde volgorde.
4. Ademhalingsoefening:
Uitgangshouding: ruglig met knieën opgetrokken.
Leg 2 handen op de buik en adem rustig en diep in en uit. Voel goed hoe de buik op en neer gaat onder de handen: tijdens uitademen wordt de buik plat, tijdens inademen zet de buik uit.
5. Een gecombineerde ademhalingsoefening:
Pas de juiste ademhaling (4) toe in alle uitgangshoudingen.
6. Coördinatie van bekkenbodemspieren:
Uitgangshouding: ruglig met knieën opgetrokken.
Adem weer rustig en diep in en uit. Probeer de positie van de bekkenbodemspieren te voelen. Span de bekkenbodemspieren krachtig aan en trek de navel in. Voel de spanning in de bekkenbodem en probeer daarna rustig de bekkenbodem helemaal los te laten. Wissel de aanspanning regelmatig af met de ontspanning.

Indien u een goede controle van de bekkenbodemspieren hebt, probeer deze dan toe te passen in het dagelijks leven (aanspannen voor hoesten, niesen, tillen, bukken, persen enz.; ontspannen tijdens plassen).