

WAAROM DIT OEFENBLAD?

Verzakingsklachten (ook wel aangeduid met prolaps), zijn niet levensbedreigend, maar kunnen wel veel invloed hebben op de kwaliteit van leven. Middels dit oefenblad willen wij u ondersteunen met enkele tips en oefeningen.

Wat is een verzakking precies?

Een prolaps of een verzakking is het verzakken of afglijden van de bekkenorganen door de vagina en door de bekkenbodemspieren. Onder de bekkenorganen verstaan we: de blaas en urinebuis, de baarmoeder of vaginatop (indien verwijdering baarmoeder), de endeldarm of de dunne darm.

Van nature hebben de bekkenbodemspieren onder andere de taak om de bekkenorganen te ondersteunen. Wanneer deze spieren hun functie niet meer goed kunnen uitvoeren, kunnen de bekkenorganen door de vagina naar beneden glijden en ondervindt u daarvan (verzakings)klachten.

Doel van de tips en oefeningen

Met behulp van de tips in dit oefenblad willen wij ervoor zorgen dat u zo min mogelijk klachten ondervindt en het u dus zo comfortabel mogelijk maken. De oefeningen zijn ervoor bedoeld om de bekkenbodem(spieren) te trainen, om op die manier de basiskracht en duurkracht van de bekkenbodem te versterken. Hierdoor kunnen we uw klachten verminderen en soms zelfs voorkomen tijdens buikdrukverhogende momenten als bijvoorbeeld hoesten, niezen, tillen.



DE WAARDE VAN EEN BEZOEK AAN DE BEKKENFYSIOTHERAPEUT

Uiteraard stemmen we een behandeling altijd op u persoonlijk af. Om dit te kunnen doen is het van belang dat we een goed inzicht krijgen in uw (hulp)vragen, eventuele klachten en uw algehele lichamelijke conditie. U kunt hiervoor een afspraak maken bij onze bekkenfysiotherapeut op één van onze praktijken in Enschede, Losser of Oldenzaal. Aan de hand van een uitgebreid intakegesprek brengt zij samen met u uw klachten in beeld. Een inwendig onderzoek kan aanvullend nodig zijn om inzicht te krijgen in de mate van verzakking en hoe de functie van uw bekkenbodem is. Wanneer dit aanvullende onderzoek nodig is, stemt onze bekkenfysiotherapeut dit altijd eerst vooraf met u af, zodat u weet wat u mag verwachten en hoe het onderzoek plaats zal vinden.

Wanneer zij een goed inzicht heeft in uw klachten en de oorzaak ervan, stemt zij de voorgestelde behandeling met u af. Zo bent u altijd verzekerd van een persoonlijke benadering en behandeling die geschikt is voor u.

Ondersteuning bij het oefenen

Het trainen van bekkenbodemspieren is niet altijd even eenvoudig. De spiergroep is voor veel personen moeilijk aan te voelen. Uw bekkenfysiotherapeut kan u hierbij ondersteunen en de verschillende oefeningen met u doornemen, zodat u deze juist kunt uitvoeren.

BIJ VRAGEN OF ONZEKERHEDEN

Heeft u vragen over een oefening of vindt u het lastig om uw bekkenbodem(spieren) aan te spannen? Neem dan gerust contact op met uw behandelaar

T. 053 436 67 66

Judith Spijker-Nijland
uw master bekkenfysiotherapeut





TIPS!

- Bij toename klachten (bijvoorbeeld na het wandelen) even gaan liggen, het liefst met uw billen op een kussen, zodat de zwaartekracht zijn werk kan doen. Doe dit in ieder geval 15 minuten.
- Bij onderstaande activiteiten is er sprake van verhoging van de druk in de buik. De bekkenbodem heeft het dan extra zwaar. De bedoeling is om de bekkenbodem aan te spannen voordat je de handeling/activiteit doet:
 - Hoesten-niezen
 - Opstaan uit de stoel
 - Opstaan uit bed
 - (Begin) traplopen
 - Boodschappentas tillen
 - Bukken (bijvoorbeeld met de post oprapen)

HUISWERKOEFFENING 1

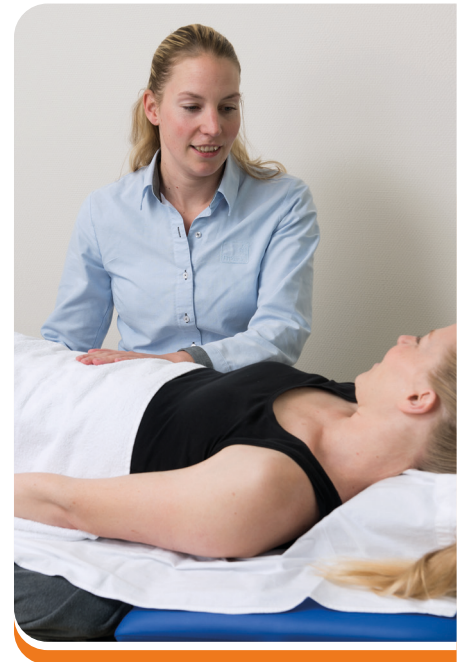
3 keer per dag bekkenbodemoefeningen. 3 x 10 kort aanspannen. (tussendoor goed rust nemen en de bekkenbodem ontspannen)

Opmerking

HUISWERKOEFFENING 2

3 keer per dag 10 x 10 seconden bekkenbodem aanspannen en vasthouden.

Opmerking



Samen zorgen wij ervoor dat het beter gaat

Deze patiëntinformatie is door ons met veel zorg samengesteld en wordt regelmatig ge-update. Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend en deze kan eveneens niet zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van FITclinic therapie bv worden verspreid of gedeeld. ©FITclinic therapie bv