



Patiënteninformatie

Bekkenbodempfysiotherapie



bekkenbodemkliniek



az turnhout

Inhoud

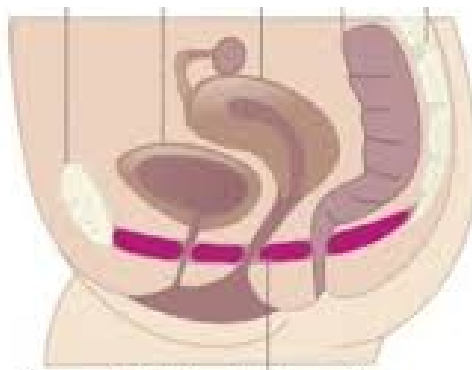
Inhoud	2
Bekkenbodemspieren	3
Toilethoudingen	4
Plashouding.....	4
Stoelganghouding	4
Algemene adviezen	5
Drankschema	5
Blaasprikkelende dranken	5
Advies voor vlotte stoelgang	5
Plasfrequentie	5
Als u een operatie heeft ondergaan.....	6
Bekkenbodemspieroefeningen	6
Wie contacteren bij vragen of problemen	6
Persoonlijke notities/ vragen	7

Bekkenbodemspieren

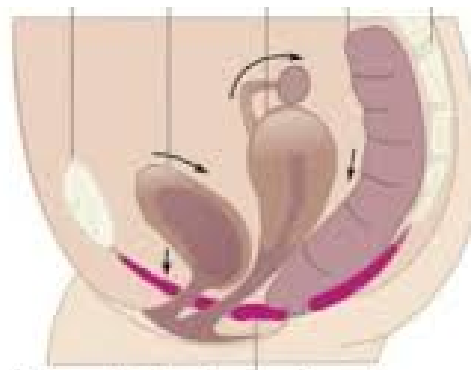
De bekkenbodemspieren liggen tussen het schaambeen en het staartbeen. Ze vormen de bodem van het bekken.

Deze spieren hebben **verschillende functies**:

- Sluitfunctie: om plas en stoelgang op te houden
- Steunfunctie: onze organen (blaas, baarmoeder en darmen) ondersteunen
- Ontspanningsfunctie: om te kunnen plassen en stoelgang te kunnen maken
- Stabiliteitsfunctie: stabiliteit bieden aan het bekken en de wervelkolom
- Seksuele functie



Normale bekkenbodemspieren



Verzwakte bekkenbodemspieren

Wanneer deze spieren niet goed functioneren, kan dit problemen opleveren.

De **meest voorkomende problemen** bij vrouwen zijn:

- Stressincontinentie: urineverlies bij hoesten, niezen, lachen, ...
- Urge incontinentie: urineverlies bij plotse aandrang, vaak plassen
- Mixed incontinentie: combinatie van stress- en urge incontinentie
- Zakkingen: zakking van blaas, baarmoeder en/of darmen
- Obstipatie: hard en/of pijnlijke stoelgang, gevoel van niet volledig ledigen, ...

Toilethoudingen

Plashouding

Houding:

- Voeten steunen op de grond
- Knieën lichtjes uit elkaar
- Kleding tot op de enkels
- Rechte rug

Gewoonten:

- Bekkenbodemspieren ontspannen
- Laat je plas rustig lopen
- Plas in één keer uit, zonder de onderbreken
- Niet mee persen: neem je tijd!!
- Na plassen nog 10 tellen blijven zitten voor de laatste druppels
- Bekkenkanteling ter controle



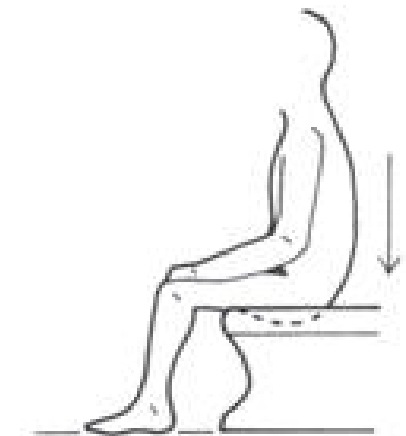
Stoelganghouding

Houding:

- Voeten steunen op de grond
- Knieën lichtjes uit elkaar
- Kleding tot op de enkels
- Ontspannen zit: rug doorgezakt en lichtjes naar achter

Gewoonten:

- Zorg dat de sluitspier goed ontspannen is
- Neem rustig de tijd
- Zachtjes duwen, niet persen
- Blaastechniek: inademen, buik dik maken. Nadien blazen op je hand waarbij een beetje lucht ontsnapt



Algemene adviezen

Drankschema

Probeer voldoende te drinken. Dagelijks minstens 1,5 liter.

- Ontbijt: 2 glazen
- Voormiddag: 1 glas
- Middagmaal: 2 glazen
- Namiddag: 1 glas
- Avondmaal: 2 glazen
- Probeer 's avonds niet te veel te drinken zodat je 's nachts niet te vaak naar het toilet hoeft te gaan.

Blaasprikkelende dranken

Deze dranken zorgen ervoor dat je sneller en dringender moet gaan plassen. Meer dan 3 tot 4 eenheden per dag geeft een verhoogde activiteit van de blaas.

- Frisdrank met prik (cola, ...)
- Fruitsappen
- Koffie en thee
- Alcohol
- Energiedrank

Advies voor vlotte stoelgang

- Eet 's morgens vezels (25 tot 35 gram/dag)
- Voldoende fruit
- 's Morgens een kiwi op nuchtere maag
- Peperkoek
- Beperken van chocolade
- Lijnzaad
- Voldoende water drinken
- Regelmatig bewegen
- Naar toilet gaan bij drang, dit is meestal na de maaltijd

Plasfrequentie

Gemiddeld gaan we 6 tot 8 keer per dag plassen. Probeer om de 2 tot 3 uur te gaan plassen.

Als u een operatie heeft ondergaan

- Vermijd de eerste 4 tot 6 weken zwaar huishoudelijk werk. Probeer niet meer te tillen dan 5 kg.
- Het is belangrijk om de stoelgang zacht te houden zodat je niet te hard moet persen.
- Je mag niet sporten de eerste 4 weken na de operatie (fietsen, lopen, zwemmen,...)
- Na 2 weken mag u terug met de auto rijden
- Eerste 4 weken geen geslachtsgemeenschap

Het belangrijkste is om goed te luisteren naar uw eigen lichaam en voldoende rust te nemen.

Bekkenbodemspieroefeningen

Met bekkenbodem-reëducatie proberen we een goede werking van de spieren te krijgen. Een goede bewustwording van de bekkenbodem is noodzakelijk om de oefeningen correct uit te voeren. Een gespecialiseerde kinesitherapeut gaat u de oefeningen aanleren en u krijgt oefeningen voor thuis mee.

U krijgt een lijst van bekkenbodemtherapeuten mee, samen met een voorschrift. U moet zelf contact opnemen met de therapeut.

Wie contacteren bij vragen of problemen

Verpleegkundigen bekkenbodemklinik (vraag naar Lien of Marie)
014 44 44 20

Bekkenbodemkinesitherapeut Daphne Dillen
Telefonisch te bereiken op vrijdagvoormiddag 014 44 42 29
of via mail daphne.dillen@azturnhout.be

Persoonlijke notities/ vragen

Als u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij tijdens een gesprek met uw arts of verpleegkundige.

[illegible]

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout