

Waar situeren zich deze spieren?

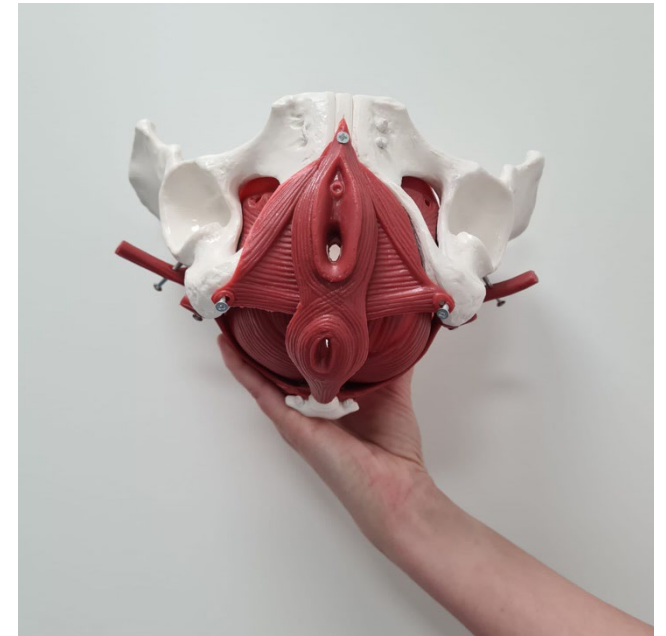
- Ruitvormige hangmat
- Tussen het schaambeen, de zitknobbels (links & rechts) en het staartbeentje
- De spieren vormen letterlijk de “bodem” van het bekken.

[Kinepraktijk Melina Demeyere](#)
[Smokkelpotstraat 48](#)
[8510 Marke](#)

Telefoon: 0476 74 97 32
E-mail: melina.demeyere@telenet.be

www.kinepraktijkmelinademeyere.be

BEKKENBODEM SPIEREN



Voor wie?

- Voor volwassenen (mannen & vrouwen)
- Voor kinderen

Voor welke problemen?

- Stressincontinentie: urineverlies bij hoesten, niezen, lachen, heffen, ...
- Urge-incontinentie: een plots ongewild urineverlies
- Te veel / te weinig plassen
- Frequente urineweginfecties
- Stoelgangproblemen: constipatie of verlies
- Verzakkingen van de inwendige organen (bv blaas, baarmoeder, ...)

Oefenhoudingen

- Ruglig
- Zit
- Stand:
 - * benen zijwaarts gespreid
 - * benen voorwaarts gespreid
- Combineren met dagdagelijkse activiteiten:
 - * vaatwas ledigen
 - * was plooiën
 - * auto rijden

Oefeningen

- 1 sec opspannen (2 sec los)
- 5 sec opspannen (10 sec los)
- 10 sec opspannen (20 sec los)
- Korte / snelle contracties

Belangrijk

- Ontspanning moet voelbaar zijn.
- De onspanningstijd moet dubbel zo lang duren als de contractietijd.

Frequentie

- 2 à 3 keer per week
- 20 herhalingen