Hieronder vindt je oefeningen die je zelf kunt doen om de bekkenbodem te leren voelen en te versterken.

Oefeningen om de bekkenbodem te leren voelen

Oefening 1a

Ga op je rug liggen op een niet al te zachte ondergrond, de knieën opgetrokken en handen losjes op de buik. Adem langzaam in tot je buik opbolt. Houd de adem even vast. Sluit de vagina en anus stevig. Dit noemen we het ‘optrekken van de bekkenbodem’. Blijf dichtknijpen terwijl je langzaam uitademt. Niet persen! Vervolgens laat je de spanning van de bekkenbodem weer los. Doe deze oefening 10 maal.

Tip: Voel je dit niet goed? Ga zitten in een kleermakerszit op een harde ondergrond. Leg 1 hand onder je zitvlak. Ga er op zitten. Voel je nu iets bewegen bij je hand wanneer je de bekkenbodem optrekt?

Oefening 1b

Doe dezelfde oefening (zie 1a) terwijl je op een stoel zit, met de handen op de schoot en beide voeten op de grond.

Oefening 1c

Trek de anus in, zonder de vagina dicht te knijpen. Daarna omgekeerd: de vagina in terwijl je de anus ontspannen houdt. Ervaar het verschil in spanning in de bekkenbodem eens als je op een zachte stoel zit en wanneer je op een wankel krukje zit. Ervaar tevens het verschil wanneer je ‘breeduit’ zit en daarna ‘smal’ zit.

Oefeningen om de bekkenbodem te versterken

Oefening 2

Ga op je rug liggen, knieën opgetrokken en handen losjes langs het lichaam. Adem langzaam in tot de buik opbolt. Trek dan tijdens de uitademing de bekkenbodem op vanaf het stuitje, alsof je de rits van een strakke broek dichttrekt. Trek de stuit niet zo ver op dat hij van de grond komt.

Houd de bekkenbodem aangespannen gedurende de volgende drie ademhalingen, en laat dan de spanning langzaam los. Herhaal deze oefening 10 maal.

Doe de oefening tijdens een andere oefensessie ook eens zittend, in kruiphouding en staand.

Oefening 3

Neem dezelfde houding aan als in oefening 2.

Adem langzaam in tot de buik opbolt. Trek tijdens de uitademing de bekkenbodem op zoals bij de vorige oefening. Houd de spanning vast gedurende drie ademhalingen, maar laat dan zo langzaam los, dat je het ontspannen in drie gelijke stappen doet.

Oefening 4

Nu verdeel je ook de ‘heenweg’, de fase van aanspannen, in drie gelijke delen (als een lift van de begane grond naar de eerste, dan naar de tweede en dan naar de derde verdieping). Op iedere verdieping houdt je de spanning even vast. Ook op de terugweg doe je de verdiepingen weer even aan alvorens je verder naar beneden gaat.

Oefening 5

Neem de rugligging aan, knieën gestrekt en de enkels over elkaar heen geslagen. Je probeert nu net iets verder ' omhoog' te komen met de lift ,door gebruik te maken van andere spiergroepen. Begin langzaam met de bekkenbodem aan te spannen, maar naarmate je meer kracht zet, druk de enkels stevig tegen elkaar. Op de terugweg laat je de enkels als eerste weer los, om daarna pas langzaam de bekkenbodem te ontspannen.

Oefening 6

Neem de rugligging aan, knieën opgetrokken en uw handen losjes op de buik. Trek de bekkenbodem stevig op, maar kom niet met de stuit omhoog. Houd de spanning vast, terwijl je voorzichtig de knie iets optilt, daarna weer de voet terugzetten en dan pas de bekkenbodem loslaten. Bij deze oefening leer je de bekkenbodem ook te blijven aanspannen als de benen een ‘opdracht’ krijgen.

Oefening 7

Ga goed op beide voeten staan, de hielen een beetje naar elkaar toe gedraaid. Span de bekkenbodem aan tot (bij de liftoefening) de eerste verdieping. Loop dan rustig weg, terwijl je de spanning van de bekkenbodemspieren gelijk houdt. Het scheelt veel hoe je loopt. Als je soepel en stil loopt, zonder de hakken teveel te gebruiken, heb je meer controle over de bekkenbodem. Loop je daarentegen luidruchtig, met de hakken vooruit en de voeten wat van elkaar af, dan zal het minder goed gaan.

Stel jezelf tot doel een bepaalde afstand met deze oefening te overbruggen. Je kunt als je sterker wordt de afstand steeds vergroten.

Deze oefening kun je in het dagelijks leven gemakkelijk inpassen. Bijvoorbeeld, als je in de supermarkt loopt, stel je dan een bepaald schap tot doel om met aangespannen bekkenbodem te halen.

Oefening 8

Als je uiteindelijke doel is om ook te sporten waarbij je kunt springen zonder urineverlies, moet je ook het springen en huppen met aangespannen bekkenbodem oefenen. Tel het aantal sprongen dat je haalt, en stel jezelf een einddoel voor bijvoorbeeld de volgende week. Maar dit is vooral interessant na de zwangerschap… 😉