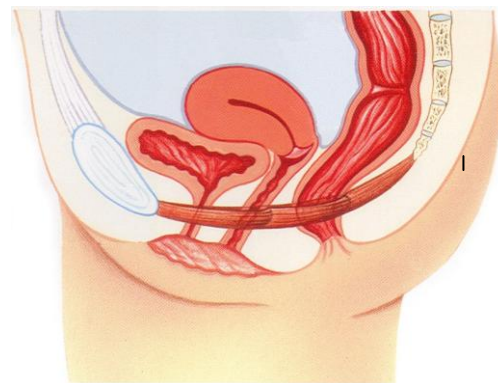


Bekkenbodempertonie

*Wat is bekkenbodempertonie en wat heeft
Bekken Oefentherapie Cesar u te bieden?*



De bekkenbodem

De bekkenbodem bestaat uit drie lagen spieren. Deze liggen tussen het schaambeene en het staartbeen en tussen de zitbeenknobbels. Ze sluiten de buikholte onderaan af en steunen als een rekbare, veerkrachtige en beweeglijke bodem de organen van het bekken. In deze spierlagen bevinden zich drie openingen: de urinebuis, de vagina en de anus.

De bekkenbodem heeft drie belangrijke functies.

Steunfunctie: ondersteunen van de organen in het bekken om verzakking van darmen, blaas en baarmoeder te voorkomen.

Sluitfunctie: afsluiten van de urinebuis en de endeldarm om verlies van urine en ontlasting tegen te houden. Dit is belangrijk bij verhoogde druk zoals bij hoesten en niezen.

Seksuele functie: bevordert de seksualiteitsbeleving.

Daarnaast speelt de bekkenbodem ook een rol bij de stabilisatie van het bekken en de steun van de rug, zodat je een goede houding kunt aannemen.

Hypertonie

Bekkenbodempertonie wil zeggen dat de bekkenbodem een te hoge spanning heeft.

Klachten?

Wat merkt u van een te gespannen bekkenbodem?

Op het toilet moet u de bekkenbodemspieren kunnen ontspannen zodat de urine of ontlasting naar buiten kan. Bij sommige vrouwen gaat dit moeilijk. Misschien spant u de spieren zelfs aan, zonder dat u dat wilt. Door die spanning komt de plas moeilijk op gang of loopt niet goed door ("onderbroken straal"). Door een te hoge spanning kan het ook zijn dat de blaas steeds geprikkeld wordt en u dus vaak moet plassen, ook meerdere keren s'nachts. Daarnaast kunnen er problemen zijn met de ontlasting, zoals verstoppingen (obstipatie), of afwisselend verstopping en diarree, aambeien, of het gevoel dat er iets achterblijft.

Ook bij het vrijen is ontspanning van de bekkenbodemspieren essentieel. De schede blijft anders nauw en voelt stug aan, waardoor seks onmogelijk, vervelend of pijnlijk kan zijn. Er kan pijn bij het vrijen optreden en een stekend en brandend gevoel bij de ingang van de schede.

Er kan door een te gespannen bekkenbodem ook langdurige pijn in de onderbuik, het bekken, de rug, het stuitje of de liezen optreden

Oorzaak?

Een te gespannen bekkenbodem heeft vaak een psychologische oorzaak. De reden is niet altijd duidelijk. Allerlei ervaringen kunnen de spanning in het bekken verhogen.

Enkele voorbeelden:

- langdurige stress;
- te vroege of te intensieve zindelijkheidstraining;
- negatieve seksuele ervaringen.

Bekkenbodempertonie en Oefentherapie Cesar

De behandeling kan bestaan uit:

- Voorlichting en advies over de ligging en de functie van de bekkenbodem
- Advies met betrekking tot toiletgedrag en toilethouding
- Bewustwording van de ademhaling en de bekkenbodemspieren
- Verbetering van adembeweging in relatie met het functioneren van de bekkenbodemspieren
- Ontspanning van de bekkenbodem
- Ontspanning algemeen
- Verbetering van coördinatie van de bekkenbodemspieren, buikspieren en lage rug
- Mobilisatie van bekken en lage rug
- Optimaliseren van houding en beweging

