

www.Bekkenblog.nl



Martijn van Oostveen

Oefeningen speciaal voor Bekkenklachten tijdens de Zwangerschap

De introductie en bewustwording.

Welkom! Dit is het document dat jou gaat helpen om jouw zwangerschap wat dragelijker te maken. Last van jouw bekken? Laten we ze samen gaan versterken, ontspannen en ook wat bewuster worden van de bekkenbodemspieren. Je hebt vast al het een en ander gelezen op de site en doe dat ook vooral, zo wordt jij een bekken expert! Er zijn een hoop klachten die jij kan ervaren rondom jouw bekken als je zwanger bent. Jouw bekkenspieren verzwakken en worden een stuk weker door al jouw hormonen. Maar nu zet je de eerste stap in de goede richting. Jij bent hier gekomen voor de oplossing! Wat goed! Ik ga je mee nemen in de wereld van de bekkenbodemspieren. Eerst gaan we wat bewuster porberen te worden van deze bekkenbodemspiergroep om vervolgens te werken aan jouw spierkracht, ontspanning en verdere dagelijkse gebruik van jouw bekkenbodemspieren.

Ondanks dat ik je in dit document mee neem in de wereld van het bekken raad ik je zeker ook aan om eerst wat basis kennis op te doen. Lees eens wat bekken artikelen op de site. Denk aan de informatie over het bekken zelf of over jouw [bekken](#) en de [zwangerschap](#). Je kan ook [hier](#) klikken om precies te weten te komen wat bekkeninstabiliteit nu precies is.

In dit document vindt je:

- Basis bewustwording oefeningen voor de bekkenbodem.
- Buikdruk oefeningen en controle.
- 18 Tips voor bij bekkenklachten tijdens de zwangerschap.
- Spierversterkende Bekkenbodemoefeningen.
- Ontspannende Bekkenbodemoefeningen.

Bekkenbodemspieren oefeningen ter ondersteuning, tijdens de zwangerschap.

Bekkenklachten kunnen jouw roze zwangerschapswolk behoorlijk doen verkleuren. Ik ga je dan ook een aantal tips geven om goed je zwangerschap in te gaan en door te komen. Onthoud wel dat de bekkeninstabiliteit niet verdwijnt tijdens de zwangerschap. Bekkeninstabiliteit is namelijk heel normaal tijdens de zwangerschap. De vraag is alleen of jij door de bekkeninstabiliteit ook bekkenpijn hebt. Dit zijn dan ook oefeningen om jou te helpen om te gaan met de klachten. Ook zal je minder klachten ervaren tijdens en na de zwangerschap, als de bekkenbodemspieren sterker zijn en jij bewuster met de bekkenbodemspieren omgaat.

Alles draait eigenlijk om stabiliteit. Stabiliteit voor je lichaam maar nu dan vooral voor je bekken als je zwanger bent. Want je bekken is het gebied wat enorm onstabiel gaat worden gedurende de zwangerschapsweken. Ook zal je bekkenpijn kunnen ervaren. Hierdoor zal jouw normale bewegingspatroon ook verstoort raken. Je beweegt altijd anders als je pijn hebt, waardoor je weer andere klachten kan ontwikkelen.

Bewust worden van de werking van de bekkenbodemspieren.

Ik ga je eerst mee nemen in wat basis informatie als de buikdruk en wat bekken uitleg. Maar ook in wat basis bekkenbodemspier bewegingen. Voordat we kunnen beginnen met oefenen moeten we eerst weten welke spieren we gaan trainen. Je bekkenbodemspieren zijn namelijk vaak onbewust actief. Je voelt ze dus niet zo vaak. En misschien heb je ze nog nooit gevoelt. We gaan nu kennis met jouw bekkenbodem maken.

Bewustwordingsoefening starthouding

Deze bewustwordingsoefeningen van de bekkenbodemspieren kan je uitvoeren vanuit 3 verschillende starthoudingen. Probeer deze oefeningen daarom eens liggend, zittend en staand.

Start houding 1: Neem liggend plaats op een zachte maar ook stevige ondergrond. Denk bijvoorbeeld aan een matje op de grond. Lig lang uit op de rug en buig in de knieën. Plaats de knieën opgetrokken als een poortje met je voeten stevig op de grond.

Start houding 2: Ook kan je na de liggende versie de oefeningen zittend eens proberen. Dit geeft jou weer een heel ander gevoel. Neem plaats op een stoel of bankje. Zit goed rechtop, met de voeten stevig op de grond.

Start houding 3: Na de oefeningen zittend te hebben uitgevoerd kan je eens gaan staan. Sta stevig op twee benen. Plaats de voeten op de breedte van jouw heupen. Sta dus niet te breed. Wijs met de tenen naar voren.

De bewustwordingsoefening van de bekkenbodemspieren

Stap 1: Adem in en adem uit. Adem naar je onderbuik toe. Het kan helpen om je handen te laten rusten op je onderbuik. Adem naar je handen toe. Doe dit 10x op een rustig tempo.

Stap 2: Adem in en houdt de adem vast. Trek nu de vagina en anus in. Alsof je jouw plas en poep binnen wilt houden.

Stap 3: Houdt de ingetrokken vagina en anus vast en adem rustig uit terwijl je de vagina en anus vast houdt.

Stap 4: Laat nu bij de volgende inademing rustig de vagina en anus los.

Variatie tip: Je kan ook om de beurt de vagina en dan de anus aanspannen en weer los laten het hoeft niet tegelijk.

Herhaling: 10x herhalingen liggend, zittend en daarna staand.

Deze bekkenbodemspieroefening kan je overal toepassen. Het leuke aan deze oefeningen is dat niemand door heeft dat je de oefeningen doet. Je kan ze namelijk redelijk onzichtbaar toepassen. Zo wordt je onzichtbaar bewuster van jouw bekken!

Spierkracht test van de vrouwelijke bekkenbodemspieren.

Als vrouw zijnde is het makkelijker om jouw spierkracht te testen van jouw bekkenbodemspieren dan bij de mannen. Jouw vagina is namelijk een ideale test opening in jouw bekkenbodembodem gebied. Je kan bijvoorbeeld eens een tampon inbrengen. Span de bekkenbodemspieren aan en probeer de tampon eens voorzichtig naar buiten te trekken. Je merkt nu hoe sterk je bekkenbodemspieren eigenlijk zijn. Je kan het ook met een vinger doen als je dat prettiger vindt.

Buikdruk

Misschien heb je er niet vaak van gehoord maar jouw buikdruk heeft enorm veel invloed op de spanning van jouw bekken en bekkenbodemspieren. Het is dan ook zaak dat jouw buikdruk niet te hoog oploopt. Het is al aardig vol in jouw mooie groeiende buik. Met een oplopende buikdruk zorg je voor een verder oplopende belasting en dat kan je er niet echt bij hebben. Denk aan een volle ballon. Als je druk zet op de ballon wordt hij strakker en kan hij stuk gaan. De druk neemt toe op en in de ballon. Als de ballon minder druk wilt ervaren kan dat alleen door lucht er uit te laten lopen. Of dat jij stopt met knijpen natuurlijk haha. Maar je snapt dat een oplopende druk schadelijk voor de ballon kan zijn. Maar dus ook voor de spieren en banden in en rondom jouw bekken. Het werk een beetje het zelfde.

Je voelt vast wel eens de druk in je hoofd oplopen. Je hebt vast wel eens hard zitten persen waarbij je rood aanliep. Dat is een goede maatstaf om ook aan te geven dat er een verhoogde buikdruk aanwezig is. Deze verhoging van de druk is dus nadelig voor jouw buikdruk. Deze verhoging heeft effect op het hoofd, de buik, onderbuik maar ook het bekken. Het hele bekkengebied is daarmee onder extra belasting. Het is dus zaak om de buikdruk laag te houden en zo de extra druk op jouw bekkenbodembodem te voorkomen.

Je ziet wel eens een gewichtheffer voorbij komen op facebook die tijdens het optillen van een zwaar gewicht een harde scheet laat of zelfs moet overgeven. Bij het laten van een scheet zie je en hoor je vooral ook dat de bekkenbodemspieren bezwijken onder de krachten.

Buikdruk moet dus goed door het bekken worden opgevangen. Als jouw bekkenbodemspieren zijn verzakt door de zwangerschap dan kan je bijvoorbeeld last krijgen van een orgaan verzakking of incontinentie klachten van ontlasting of urine.

Buikdruk doet ook de hele wereld doen puffen tijdens de zwangerschap. Dit leer je speciaal om de druk te verlagen op jouw al belasten bekken.

Om deze oplopende druk te voorkomen heb ik een aantal handigheidjes verzameld die jij kan gebruiken tijdens het oplopen van de buikdruk. Deze zijn altijd toepasbaar en erg cruciaal. Denk dus goed aan jouw buikdruk.

Laat de buikdruk tijdens het inademen oplopen door de adem vast te houden en pers naar beneden in de buik alsof je een scheetje wilt laten. Laat nu rustig lucht weg lopen via de mond in plaats dat je de lucht vast houdt. Precies. Hierdoor blaas je de stoom een beetje uit de buik en verlaagd de druk op het bekken. Denk dus maar eens aan het puffen tijdens een bevalling. Eigenlijk het zelfde verhaal. Ook dit verlaagd de druk op het bekken en zo zijn de bekkenbodemspieren meer ontspannen om de baby goed naar buiten te leiden. Het is dus cruciaal om goed door te ademen als jouw buikdruk verhoogd. Leg bijvoorbeeld eens jouw handen op je onderbuik en adem daar eens goed naar toe.

Bewegingen waarbij jij extra moet letten op een goede buikademhaling om de buikdruk te verlagen.

Zo wordt de buikdruk alleen al hoger met bukken, adem vasthouden, knielen, hurken, persen, snuiten van je neus, niezen, lachen, hoesten, afzetten, springen, joggen en bijvoorbeeld al lopen. Je kan je voorstellen dat het erg fijn is als je dit allemaal gewoon kan blijven doen. Normaal gesproken zorgt jouw bekkenbodem gebied voor een goede stabiliteit en afsluiting van de anus en plasbuis tijdens deze activiteiten. Maar als jouw bekkenbodemspieren verzwakt zijn dan is elke oplopende druk te veel. Jij kan nu echt last krijgen van incontinentie. Of een erg drukkend gevoel in de bekken.

Wat kan je zelf doen voor een gezond bekken en een gezonde buikdruk?

6 tips om jouw buikdruk onder controle te krijgen of te houden:

Tip 1: Wordt bewust van jouw bekkenbodemspieren.

Ga na of je de bekkenbodem kan aanspannen en kan ontspannen. Probeer dit met de bewustwording oefeningen van hierboven. Probeer bijvoorbeeld je plas op te houden of de anus in te trekken. En vooral ook weer los te laten. Nu weet jij in ieder geval waar jouw bekkenbodemspieren zitten. En adem goed door hem als je dit doet. Leg je handen vooral op je onderbuik om daar goed naar toe te ademen.

Tip 2: Voel wat er gebeurt in jouw bekken.

Als je hoest of lacht voel je dan verandering in het bekken? Als het goed is voel je jouw vagina en anus bewegen. Ook kan je jouw buikdruk kort en snel voelen oplopen bij deze kleine snelle bewegingen als hoesten, kuchen en lachen.

Tip 3: Aanspannen brengt stabiliteit.

Probeer nu tijdens het lachen of hoesten je bekkenbodemspieren aan te spannen. Dit doe je door net te doen of je je plas of poep op houdt. Nu gaat het veel minder op en neer toch? Je brengt zo wat stabiliteit aan in jouw bekken terwijl de druk op jouw spieren toeneemt.

Tip 4: Aanspannen van de bekkenbodem in beweging.

Doe het nu eens met een beweging. Til eens iets op. Dit terwijl je eerst niet je bekkenbodem aanspant en daarna wel. Voel je het verschil? En voel je ook verschil als je iets optilt waarbij je kracht zet en je niet door ademt en daarna als je iets zwaars optilt en je wel door ademt? Als het goed is wel!

Tip 5: Buikdruk verlagen doormiddel van je ademhaling.

Probeer nu je bekkenbodem aan te spannen terwijl je iets tilt maar dan ook terwijl je door ademt. Dat is waarschijnlijk al wel wat lastiger. Maar toch zal jouw buikdruk laag zijn en de stabiliteit in jouw bekken hoog.

Tip 6: Pas deze techniek eens toe tijdens hoge intensiteit.

Nu kan je ook tijdens het sporten of andere activiteiten gewoon doorademen en toch je bekkenbodem goed aanspannen. Zo wordt jij een stevig en stabiel fort dat klaar is voor elke onverwachtse beweging.

Wat zijn bekkenpijn, bekkenklachten en bekkeninstabiliteit en wat is het verschil?

Bekkenklachten, bekkenpijn en bekkeninstabiliteit. Het klinkt allemaal als de zelfde klacht maar dat is zeker niet zo. Bekkenklachten kunnen alle voorkomende klachten in het bekken gebied zijn. Bekkenpijn is als je inderdaad pijn ervaart en bekkeninstabiliteit komt alleen voor bij vrouwen tijdens of na de zwangerschap. Bekkeninstabiliteit is veel voorkomend en ook eigenlijk niet echt te voorkomen. Iedere zwangere vrouw heeft in principe bekkeninstabiliteit maar misschien wel niet de bijkomende klachten of pijn. Bekkeninstabiliteit komt door de weker wordende bekkenbanden in het bekken. De ene krijgt dus klachten en voor de ander is het prima vol te houden. Hoe verder je in de zwangerschap komt des te meer je last kan krijgen van de oprekkende banden. En voornamelijk de periode rond de 18e week zal je ook veel veranderingen zien en voelen. Je buik zet namelijk mooi uit rond deze periode en de bekken zijn zich echt aan het voorbereiden op de bevalling.

Er komt door de groter en zwaarder wordende buik veel druk op het bekken en de bekkenbanden te staan. Ook de banden rondom je baarmoeder krijgen nu een hoop te verduren. Je baarmoeder groeit en groeit. De banden die normaal gesproken de baarmoeder op haar plek houden zullen nu tot het uiterste op gerekt worden. Dit kan echt banden en bekkenpijn opleveren. Dit kan je herkennen aan een scherpen, stekende pijn in de buik. Een buikpijn die lang pijn doet. Het is vaak niet zo snel afgelopen.

Nu dat duidelijk is gaan we op naar de tips! Mocht het nog niet helemaal duidelijk zijn of wil jij gewoon weg meer informatie kijk dan eens bij mijn andere artikelen. Ik heb namelijk alles verzameld en samengevat voor je op gebied van jouw bekken! Klik bijvoorbeeld eens [hier](#)!

18 Tips om jouw bekkenklachten te doe afnemen:

Tip 1: De Hangbuik.

Span de buikspieren altijd een beetje aan. Dus niet alleen wanneer je sport of traint. Maar ook als je even een glas uit de kast pakt of een pot augurken. Trek de navel iets in. Hierdoor zal jouw buik niet erg gaan hangen. Hoe meer het gewicht hangt des te zwaarder jouw bekken het hebben. Ook je baarmoeder gaat dan erg hangen en zorgt voor een stekende pijn. Span de buik iets aan. Niet te hevig. De onderrug moet vlak zijn. Dus niet hol of bol.

Tip 2: Lekker warm.

Warmte helpt! Warmte helpt bij bekkenpijn. Gebruik eens een pitzzak of een kruik. Je spieren kunnen nu lekker ontspannen en worden goed doorbloed. Je zal zijn dat je na een lange dag gaat verlangen naar een kruik momentje. Plan zo een momentje ook in zodat je ze niet vergeet of wegschuift. Ontspan de pijnlijke plek en je zal snel wat ontspanning ervaren.

Tip 3: Keep on moving.

Zwaar lichamelijk werk, lang staan of lang zitten zal jou niet helpen. Zorg voor een wisselende houding en wissel activiteit af met rust. Plan desnoods jouw rust momenten in op de dag. Heb je een zittend beroep ga dan eens even een stukje lopen. Sta je vooral veel wissel dit dan af met een zittende pauze.

Tip 4: Buikband.

Een eventuele [buikband](#) kan jou ook net even dat extra steuntje geven. Dit kan net de steun opleveren die jij zoekt. Deze kan je makkelijk online vinden en zijn vaak niet te duur. Klik eens [hier](#) om bij geschikte bekkenbanden te komen.

Tip 5: Word niet lui.

Blijf actief en wordt door pijn niet bedlegerig. Dit zal jou alleen maar meer pijn opleveren. De gezondheid en sterkte van de spieren zorgen juist voor stabiliteit. Maar spieren blijven alleen gezond als ze blijven bewegen. Dit kan je doen door af en toe even te gaan lopen maar ook door bijvoorbeeld zwangerschapsyoga of zwangerschapsgym. Wissel activiteit wel altijd af met rust. Ga na activiteit bijvoorbeeld wel even liggen. Vind voor jou de balans tussen beweging en rust.

Tip 6: Lig je buikspieren niet dwars.

De buikspieren zijn erg belangrijk in het voorkomen van bekkenpijn of in ieder geval het verminderen van bekkenpijn of bekkenklachten. Des te sterker je spieren zijn des te makkelijker ze jou ondersteuning kunnen geven. Een beetje je eigen bekkenband zeg maar. En als we het over buikspieren hebben zijn vooral jouw dwarse buikspieren belangrijk. Deze lopen dwars naar je bekken toe en zijn een enorme ondersteuning voor je bekken. Ja moet je voorstellen dat ze beginnen bij je borstbeen en dwars over je buik lopen naar je schaambeentjes. Een soort essentiële kabels om de boel bij elkaar te houden. Je rechte buikspieren (je blokjes) worden door je groeiende buik uitgerekt en dit moet je ook lekker zo laten gaan. Je rechte buikspieren moet je dus ook echt niet gaan trainen als je zwanger bent. Maar de dwarse kunnen jou daar in tegen enorm helpen. Zie straks bij de versterkende oefeningen.

Tip 7: Wisselen, wisselen en nog eens wisselen.

Zoals eerder benoemd wisselen van activiteit en rust is cruciaal. Vandaar dat dit ook echt zijn eigen punt verdient. Plan rust in jouw agenda en als je voelt actief te zijn geweest pak dan ook je rust!

Tip 8: Bied je luisterend oor.

Om tip 7 goed te kunnen managen moet je eigenlijk vooral luisteren. En dan wel naar je eigen lichaam. Voel vermoeidheid en pak meteen dan ook je rust. Stel het niet uit. Je kan je banden beschadigen met overactiviteit. Het is ook niet voldoende om alleen te compenseren. Als we bijvoorbeeld pijn in onze linker voet hebben lopen we meer op rechts. Maar dit betekent dat ook rechts wellicht overspannen raakt. Zo is dat in je bekken natuurlijk ook. Als jij een andere houding aan gaat nemen kunnen andere spieren weer overbelast raken. Doe dit niet en neem gehele rust!

Tip 9: Hulptroupen.

Misschien niet iets wat je graag doet of wilt horen. Maar anderen kunnen jou nu heel goed helpen. Geef je eigen grenzen duidelijk aan en vraag om hulp. Of het nu jouw werkgever is of je partner. Geef zware lichamelijke klussen uithanden. Het is ook wel eens lekker als je partner de vaatwasser uitruimt hoor. Ook stofzuigen kan je beter even over laten aan een ander. Dit is inspannender dan je misschien denkt.

Tip 10: Tocht het hier?

Misschien niet zo charmant meer rete effectief: Wijdbeens gaan zitten. Het sluiten van je benen en zelfs het over elkaar doen van je benen terwijl je zit rekt enorm je benen op en veroorzaakt soms zelfs schade. Wees een kerel en houd je benen in zit op heup breedte. Wat ook lekker is, is een kleermakerszit. Probeer maar eens, goddelijk!

Tip 11: Actief omhoog.

Trek je navel in als je gaat staan. En dan niet als een malloot maar rustig en ligt. Trek de navel een beetje in en probeer zo op te staan. Zo span je de spieren aan die jouw bekken ondersteunen tijdens lastige bewegingen. Als je opstaat vanuit bed of uit een stoel span je dus de navel iets aan en zorg je ervoor dat je op de rand van de stoel of het bed zit. Zet 1 voet tegen de stoel of het bed en laat 1 voet wat meer naar voren staan. Beweeg met een rechte rug iets naar voren en duw je voeten stevig op de ondergrond. Houd je rug recht kijk naar voren en span die lekkere billen aan. Hoppa je bent klaar om te gaan!

Tip 12: Stevig in je schoenen staan.

Als je staat gaat het vooral om verdeling en stabiliteit. Sta altijd goed recht op met de onderrug vlak. Dus niet hol getrokken zoals je bij veel zwangere ziet. Wissel niet van benen. Leun en sta op jouw beide benen anders moet 1 been al jouw gewicht opvangen en ga je hangen in de banden die het al zwaar hebben. Sta dus goed rechtop, verdeeld over twee benen, met een vlakke onderrug en ook nog iets gebogen knieën zo verdeel je het beste de belasting.

Tip 13: Naakt is fijn maar niet altijd geschikt.

Toch wel fijn als je af en toe je kleding aan hebt. En als je je dan aan gaat kleden doe dit dan het liefst zittend. Je staat bijvoorbeeld staand vaak even op 1 been. Probeer dit echt te voorkomen. Je kan dan namelijk ook snel uit balans raken en misschien wel vallen. Je zal ook moeten wennen aan staan met

een grote buik en dan helemaal op 1 been staan met zo een buik. En probeer dan maar eens je sok ook nog eens aan te trekken. Je bent dan niet de eerste die door een sok ondersteboven op de grond terecht komt.

Tip 14: Buk en til. Klinkt als een leuk nieuw duo.

Het liefst vermijd je deze twee. Ze zijn namelijk erg belastend. Door je veranderende zwaartepunt moet je ook echt anders gaan tillen en bukken. Voorheen moest je natuurlijk al door je knieën zakken als je iets oppakte. Deed je misschien niet altijd even netjes. Maar dat is nu wel echt super nodig. Zak door de knieën en houdt de buik recht tussen de benen. Rug recht en kijk naar voren. Ook kan je de wel bekende squat houding toepassen om te bukken en te tillen. Ook hier moet je je rug recht houden en oppassen dat je niet achter over of voorover valt.

Tip 15: Til en draai. Het nieuwe duo van Til na de ruzie met buk.

Draaien is over het algemeen al ieders vijand. Ook buiten je zwangerschap zou ik het niet doen. Iedereen krijgt veelal rug klachten door een vervelende draaiende beweging. Combineer dan ook nooit een draai met een andere beweging. Dan ga je dubbel belast worden. Draai niet in je rug maar draai je hele lichaam naar een andere kant als je een kopje uit de kast achter je wilt pakken.

Tip 16: Kussen tussen de beentjes.

Wat heerlijk is tijdens de zwangerschap (maar stiekem ook daarbuiten) is een kussen tussen de benen. En dan vooral op een ondersteunende manier natuurlijk. Zo blijven de knieën van elkaar en houd je ook net zoals tijdens het zitten de benen goed uit elkaar. Zo ontspan je de banden weer even. En jezelf natuurlijk.

Tip 17: Opstaan uit je nest.

Recht opstaan uit je bed is op een gegeven moment niet meer haalbaar. Je buik gaat in de weg zitten. Rol daarom eerst liggend op je zij. Laat je onderbenen over de rand van het bed vallen en duw met je onderste arm je lichaam tegelijkertijd omhoog. Zo kom je zittend terecht op de rand van je bed. Een handig kunstje. Zo kan je weer de opstaan tips van tip 11 toepassen en hoppa je bent er. Als rollen nu lastig is al in bed heb ik ook nog een tip voor je. Lig eerst op je rug met gestrekte benen. Buig de knie die het verste van de bed rand af ligt en zet je voet stevig op het bed. Laat deze knie draaien naar de bedrand kant. Je zal vanzelf mee draaien. Hoppa!

Tip 18: Op en af.

De trap zorgt er ook voor dat je steeds op 1 been komt te staan. Niet echt top zoals je nu weet. Probeer traplopen zoveel als mogelijk te vermijden. Leg al je behoeften alvast benden. Denk aan luiers, kleertjes en doekjes of andere spullen die je door de dag nodig kan hebben. Als je dan toch echt naar boven en naar beneden gaat denk dan goed aan de dingen die je doet. Loop per tree en zorg dat je goed recht op blijft lopen. Span ook hier weer je navel iets aan en dus je sterke behulpzame dwarse buikspieren. Gebruik de leuning maar steun daar niet te hard op. Tree voor tree en neem pauze als het nodig is. Loop niet in een keer snel door. En desnoods kan je eens achterwaarts de trap af lopen als je dat prettiger vindt.

Oh ja en nog even een laatste halve tip. Heb je al een kleine. Til niet! Of heel weinig en al helemaal niet op 1 heup bijvoorbeeld. Als je een kleintje optilt dan recht voor je. Verdeel de ballast.

Hehe.. Nu op naar de oefeningen.

Je hebt nu actief de bekkenbodemspieren aangespannen en weet het een en ander over de buikdruk. Adem dus ook altijd goed door tijdens de aankomende oefeningen. Toch lukt dit de ene makkelijker dan de andere. Maar wees niet ongerust. Dit is een begin van jouw herstel! Het gaat jou zeker lukken om de bekkenbodemspieren te versterken.

We gaan het volgende doornemen:

Spier versterkende oefeningen voor jouw bekkenbodemspieren.

We gaan jouw spieren versterken met een aantal goed uit te voeren oefeningen. Voel wel goed wat jouw grens is. Ga daar niet over heen. Nu zal je in het begin nog niet zoveel aankunnen als straks wanneer je tegen het einde van de versterking aanloopt. Ik heb daarom een [beginner](#), [gevorderden](#) en [experts](#) gedeelte aangebracht in dit document. Laten we beginnen aan jouw herstel!

Spier ontspannende oefeningen voor jouw bekkenbodemspieren.

Ontspannende oefeningen zijn goed te combineren met de versterkende bekken oefeningen. Zo leer jij bewuster om te gaan met jouw bekkenbodemspieren en kan jij goed aanspannen en ontspannen. Nu zal je in het begin nog niet zoveel merken als straks wanneer je tegen het einde van de bewustwording aanloopt. Ik heb daarom een [beginner](#), [gevorderden](#) en [experts](#) gedeelte aangebracht in dit document. Laten we beginnen aan jouw herstel!

Beide hebben 3 niveaus van beginner tot expert. Ik combineer de niveaus hieronder zodat je na een beginner bekkenbodemspierversterkende oefening even een beginners bekkenbodemspierontspanningsoefening kan doen.



De Versterkende Bekkenbodemoefeningen voor Beginners.

We gaan beginnen met de bekkenbodemoefeningen voor [beginners](#). Deze oefeningen kan je **2 a 3 keer op een dag** herhalen. Vindt een vast moment om de oefeningen te doen, dan houdt je het makkelijker vol. Pak een goed moment waarop jij alleen bent om deze oefeningen uit te voeren. Rust in de omgeving is hierbij belangrijk.




De [beginners](#) periode duurt **2 weken**. Voer 2 weken lang deze oefeningen uit. Nu wordt jij nog bewuster en werk je aan de basis kracht van jouw bekkenbodemspieren.

Deze punten zijn altijd belangrijk om door te nemen voordat je gaat beginnen met oefenen:

1. Belangrijk is dat je de tijd neemt om deze oefeningen goed uit te voeren. En vooral in het begin is concentratie en focus belangrijk. Ga de oefeningen niet snel-snel afraffelen. Je kan bijna alle liggende oefeningen ook zittend uitvoeren maar liggend is in het begin het makkelijkst.
2. Verder is het belangrijk om geen andere spieren aan te spannen dan de bekkenbodemspieren. Laat de billen, buik en benen dus goed ontspannen. Het helpt niet om die mee te laten doen.

Bekkenbodemoefeningen voor Beginners

Oefening 1: De aanspanningsoefening

Start houding	Bij de oefeningen voor beginners doen we deze oefening liggend. Zorg voor een stabiele ondergrond en gebruik een matje tussen jou en de grond.	Start	
Stap 1	Leg de handen op de onderbuik en adem naar de handen toe. Blijf goed door de buik in en uit ademen.	In trekken	
Stap 2	Trek de anus en vagina 6 seconden lang stevig in terwijl je door blijft ademen naar de buik.		
Stap 3	Neem 10 seconden rust tussen de aanspan momenten in.	Los laten	
Stap 4	Herhaal de aanspanningen 10x en neem na de 10 herhalingen 1 minuut complete rust.		




Herhalingen:

3x per dag 10x herhalen en 6 seconden de spanning vast houden.

Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.

Oefening 2: De aanspanningsoefening 2.0

Start houding	Liggend op de rug met de knieën gebogen en de voeten stevig op de grond.	Start	
Stap 1	Leg de handen op de onderbuik en adem in en uit naar je handen toe.	In trekken	
Stap 2	Bij elke uitademing ga jij nu de anus en vagina intrekken en 6 seconden vast houden.		
Stap 3	Als je inademt laat je de bekkenbodemspieren weer los.	Los laten	
Stap 4	Herhaal dit 10x en neem na de 10 herhalingen 1 minuut complete rust.		

Herhalingen:

3x per dag 10x herhalen en 6 seconden de spanning vast houden.

Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.



De Ontspannende Bekkenbodemoefeningen voor Beginners.

We gaan beginnen met de ontspanningsoefeningen voor [beginners](#). Deze oefeningen kan je **2 a 3 keer op een dag** herhalen. Vindt een vast moment om de oefeningen te doen, dan houdt je het makkelijker vol. Pak een goed moment waarop jij alleen even deze oefeningen kan uitvoeren. Rust is hierbij belangrijk. Loop ook de boven genoemde voorbereidingstips weer even langs.

De [beginners](#) periode duurt 2 weken. Voer 2 weken lang deze ontspanningsoefeningen uit. Nu wordt jij nog bewuster en werk je aan de basis bewustwording van jouw bekkenbodemspieren.

Ontspanningsoefeningen voor Beginners

Oefening 1: De Kennismaking liggend ontspannen

Stap 1	Sluit je ogen en leg je handen op de onderbuik.
Stap 2	Adem nu rustig door en richt je ademhaling op je handen.
Stap 3	Voel je zwaarder worden en laat alles goed los.
Stap 4	Voel je armen, benen en ook schouders ontspannen en voel eens waar jouw lichaam precies de grond aan raakt.
Stap 5	Span eens elke spier in jouw lichaam kort aan bij het in ademen om vervolgens de spieren bij het uitademen helemaal los te laten. Begin van onder naar boven: <ul style="list-style-type: none"> - Dus span de voet aan en laat ze los. - Ga door naar de onder benen en laat ze los. - Nu komen de boven benen en ontspan ze weer. - Span je handen eens aan en ontspan ze weer. - Span je biceps aan en laat ze weer los. - Trek je schouders eens op en ontspan ze weer volledig. Voel alles langzaam steeds zwaarder worden.

Herhaling:

3x per dag, ongeveer 5 minuten lang

Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.

Start houding bij beide oefeningen:



Oefening 2: De Kennismaking liggend ontspannen

Stap 1	We gaan nu verder maar meer focussen op het probleem gebied.
Stap 2	Blijf goed ademen naar de onderbuik. Voel je ademhaling rustig worden.
Stap 3	We gaan nu eens sterk de billen aanspannen. Kom maar op! Houd ze 5 seconde vast.
Stap 4	En ontspan je bilspieren volledig bij het uitademen en voel ze zwaar worden.
Stap 5	Span nu de buikspieren aan en voel je hoofd iets omhoog komen. Houd de buikspieren 5 seconden vast.
Stap 6	Ontspan de buikspieren volledig bij het uitademen en voel je zwaarder worden.
Stap 7	Blijf even goed liggen. En ontspan goed.

Herhaling:

3 x per dag, 5 minuten lang in het verlengde van oefening 1.

Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.



De Versterkende Bekkenbodemoefeningen voor Gevorderden.

We gaan door met de bekkenbodemspieroefeningen voor [gevorderden](#). Deze oefeningen kan je **2 a 3 keer op een dag** herhalen. Vindt een vast moment om de oefeningen te doen, dan houdt je het makkelijker vol. Pak een goed moment waarop jij alleen en rustig deze oefeningen kan uitvoeren.

De [gevorderden](#) periode duurt **3 weken**. Voer 3 weken lang deze oefeningen uit.

Nu gaan we op het fundament van de eerste 2 weken een stabiele woning bouwen.

Belangrijke punten voordat je gaat beginnen met oefenen:

1. De zelfde belangrijke punten gelden als bij de beginners oefeningen. Belangrijk is dat je de tijd neemt om deze oefeningen goed uit te voeren. En vooral in het begin is concentratie en focus belangrijk. Ga de oefeningen niet snel-snel afraffelen.
2. Verder is het belangrijk om geen andere spieren aan te spannen dan de bekkenbodemspieren. Laat de billen, buik en benen dus goed ontspannen. Het helpt niet om die mee te laten doen.

We gaan verder met de oefeningen voor beginners maar schalen deze oefeningen iets op. De [gevorderden](#) oefeningen gaan verder waar jij vorige keer stopte.

Bekkenbodemoefeningen voor Gevorderden

Oefening 1: De aanspanningsoefening

Start houding	Neem zittend plaats op een stoel met de voeten stevig op de grond.
Stap 1	Trek de anus en vagina 6 seconden lang stevig in.
Stap 2	Blijf goed door de buik in en uit ademen terwijl je de spanning vast houdt.
Stap 3	Neem 10 seconden rust tussen de aanspan momenten in.
Stap 4	Herhaal de aanspanningen 15x en neem na de 15 herhalingen 1 minuut complete rust.

Herhalingen:

3x per dag, 15 herhalingen en 6 seconden de spanning vast houden.

Start



In trekken



Los laten



Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.

Oefening 2: De aanspanningsoefening met de buik

Start houding	Liggend op de rug met de knieën gebogen en de voeten stevig op de grond.
Stap 1	Leg de handen op de onderbuik en adem naar de handen toe in en uit.
Stap 2	Bij het uitademen trek je de navel iets in en span je de bekkenbodemspieren aan door de anus en vagina in te trekken.
Stap 3	Houdt de spanning vast voor 3 keer in en uit ademen.
Stap 4	Na de derde keer in en uit ademen ontspan je helemaal voor 1 minuut.

Herhalingen:

3x per dag, 10x herhalen 3 in ademingen de spanning vast houden.

Start



Intrekken Bekkenbodemspieren



Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.

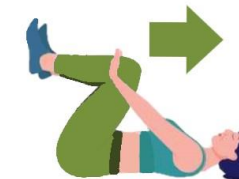
Oefening 3: De aanspanningsoefening met opgetrokken knieën

Start houding	Liggend op de rug met de knieën opgetrokken met de handen op de knieën. Trek de knieën een beetje richting je borst.
Stap 1	Span de bekkenbodemspieren aan door de anus en vagina in te trekken.
Stap 2	Houdt deze spanning vast terwijl je de knieën verder naar de borst toe trekt.
Stap 3	Beweeg de knieën heen en weer terwijl je de spanning 10 seconden vast houdt.
Stap 4	Blijf goed door ademen terwijl je de spanning vast houdt en heen en weer beweegt. Je stuitje komt bij het naar je borst trekken van de knieën steeds iets van de grond. Ontspan 1 minuut door even helemaal niks aan te spannen.

Start



Knieën naar borst



Herhalingen:

3x per dag, 10x herhalen 10 seconden de spanning vast houden terwijl je de knieën heen en weer beweegt.

Variatie Tip:

Hoe sneller je de knieën beweegt des te zwaarder het wordt.

Oefening 4: De aanspanningsoefening met één knie

Start houding	Liggend op de rug met de knieën gebogen en de voeten stevig op de grond.
Stap 1	Span de bekkenbodemspieren aan en trek de anus en vagina in.
Stap 2	Houdt deze spanning vast terwijl je één knie naar de borst toe trekt.
Stap 3	Houdt de spanning vast ook als je de knie weer terug beweegt en de voet weer op de grond staat. Laat de bekkenbodemspieren op dit moment pas weer los.
Stap 4	Doe dit ook met het andere been. Beide benen beweeg je op deze manier 10x naar je toe. Vergeet niet om goed door te blijven ademen. Ontspan 1 minuut door even helemaal niks aan te spannen.

Start



Knieën naar borst



Herhalingen:

3x per dag, 10x herhalen en 10 seconden per knie..

Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.



De Ontspannende Bekkenbodemoefeningen voor Gevorderden.

We gaan door met de bekkenbodemoefeningen voor [gevorderden](#). Deze oefeningen kan je **2 a 3 keer op een dag** herhalen. Vindt een vast moment om de oefeningen te doen, dan houdt je het makkelijker vol. Pak een goed moment waarop jij alleen even deze oefeningen kan uitvoeren.

De [gevorderden](#) periode duurt **3 weken**. Voer 3 weken lang deze oefeningen uit. Nu gaan we op het fundament van de eerste 2 weken verder bouwen.

Belangrijke punten voordat je gaat beginnen met oefenen:

1. Belangrijk is nog steeds dat je de tijd neemt om deze oefeningen goed uit te voeren. Ga de oefeningen niet snel-snel afraffelen.

De [gevorderden](#) oefeningen gaan verder waar jij vorige keer met de [beginners](#) oefeningen stopte.

Oefeningen toepassen in jouw dagelijks leven.

Nu heb je dezelfde oefening herhaald maar onder andere omstandigheden. Dit doen we zodat jij steeds dicht bij ontspanning komt in het dagelijks leven. Je kan nu deze oefeningen ook doe terwijl je bijvoorbeeld achter en bureau zit, tv kijkt, in de rij van de supermarkt staat, aardappels aan het schillen bent of bezig bent met de afwas.

Bekkenbodemspieren ontspannen niet altijd gemakkelijk.

Het kan zijn dat jouw bekken niet gelijk ontspant als je deze aanspant. Wees niet ongerust. Dit gebeurt vaker met de bekkenbodemspieren. Deze werken nu eenmaal anders dan een buikspier. Neem rustig de tijd en wacht op de ontspanning. Herhaal de oefeningen en voel ze langzaam ontspannen.

Ontspanningsoefeningen voor Gevorderden

Oefening 1: Zittend ontspannen

Start houding	Zittend op een stoel met de voeten stevig op de grond. Is de stoel te hoog gebruik dan een krukje zodat de knieën mooi in 90 graden kunnen staan.
Stap 1	Maak je hoofd vrij en adem rustig door via de buik. Je kan je handen op de onderbuik leggen. Adem naar je handen toe.
Stap 2	We gaan nu in een zittende houding verschillende spiergroepen aanspannen en weer los laten.
Stap 3	Span eens elke spier in jouw lichaam kort aan bij het in ademen om vervolgens de spieren bij het uitademen helemaal los te laten. Begin van onder naar boven: <ul style="list-style-type: none"> - Dus span de voet aan en laat ze los. - Ga door naar de onder benen en laat ze los. - Nu komen de boven benen en ontspan ze weer. - Span je handen eens aan en ontspan ze weer. - Span je biceps aan en laat ze weer los. Trek je schouders eens op en ontspan ze weer volledig.
Stap 4	Voel alles zwaar en ontspannen worden.

Starthouding



Herhalingen:

3x per dag, 5 minuten.

Variatie Tip:

Op Spotify staan heel veel muziek lijsten die jou kunnen helpen ontspannen.

Oefening 2: Zittend de Bekkenbodem ontspannen

Start houding	Zittend op een stoel met de voeten stevig op de grond. Is de stoel te hoog gebruik dan een krukje zodat de knieën mooi in 90 graden kunnen staan.
Stap 1	Adem nog steeds goed door naar de buik en voel je ontspanning.
Stap 2	Nu gaan we de billen heel hard aanspannen en gelijk weer helemaal los laten als je uitademt. Voel de billen volledig ontspannen.
Stap 3	Nu gaan we het zelfde doen met de bekkenbodemspieren.
Stap 4	Trek de anus en vagina in alsof je ontlasting tegen houdt. En houdt dit 3 seconden vast.
Stap 5	Ontspan nu de anus en vagina volledig bij een uitademing. En adem rustig door. Voel de ontspanning.
Stap 6	Herhaal het in trekken en loslaten van de anus en vagina 10x

Herhalingen:

3x per dag, 5 minuten we bouwen verder op oefening 1. 10x aanspannen en loslaten.


Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.

Oefening 3: Staand ontspannen

Start houding	Staand steunend met de rug tegen de muur met de voeten stevig op de grond en staand op heup breedte met de tenen naar voren.
Stap 1	Maak je hoofd vrij en ga adem rustig door via de buik. Je kan je handen op de onderbuik leggen. Adem naar je handen toe.
Stap 2	We gaan nu staand verschillende spiergroepen aanspannen en weer los laten.
Stap 3	Span eens elke spier in jouw lichaam kort aan bij het in ademen om vervolgens de spieren bij het uitademen helemaal los te laten. Begin van onder naar boven: <ul style="list-style-type: none"> - Dus span de voet aan en laat ze los. - Ga door naar de onder benen en laat ze los. - Nu komen de boven benen en ontspan ze weer. - Span je handen eens aan en ontspan ze weer. - Span je biceps aan en laat ze weer los. Trek je schouders eens op en ontspan ze weer volledig.
Stap 4	Voel je lichaam ook staand ontspannen.

Starthouding


Herhalingen:
3x per dag, 5 minuten.
Variatie Tip:
Laat je partner de oefeningen eens rustig voorlezen.
Oefening 4: Staand de Bekkenbodem ontspannen

Start houding	Staand steunend met de rug tegen de muur met de voeten stevig op de grond en staand op heup breedte met de tenen naar voren.
Stap 1	Adem nog steeds goed door naar de buik en voel je ontspanning.
Stap 2	Nu gaan we de billen heel hard aanspannen en gelijk weer helemaal los laten als je uitademt. Voel de billen volledig ontspannen.
Stap 3	Nu gaan we het zelfde doen met de bekkenbodemspieren.
Stap 4	Trek de anus en vagina in alsof je ontlasting tegen houdt. En houd dit 3 seconden vast. Ontspan na 3 seconde alle spieren.

Starthouding


Herhalingen:
3x per dag, 5 minuten we bouwen verder op oefening 5. 10x aanspannen en loslaten.
Variatie Tip:
Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.



De Versterkende Bekkenbodemoefeningen voor Experts.

We gaan door met de bekkenbodemspieroefeningen voor experts. Deze oefeningen kan je even als de andere niveaus ongeveer **2 a 3 keer op een dag** herhalen. Plan jouw train momenten in. Doe het bijvoorbeeld net nadat je bent opgestaan en voor het middag of avond eten. Pak een goed en rustig moment en zorg dat je alleen bent. Zo kan jij je goed concentreren.



De expert periode duurt **4 weken**. Voer 4 weken lang deze oefeningen uit. Dit klinkt erg lang. En het is inderdaad best pittig maar nu bouw je van jouw opgebouwde huis een fort. Op deze manier zal jij een ijzersterke bekkenbodem creëren.




Belangrijke punten voordat je gaat beginnen met oefenen:

1. Belangrijk is dat je de tijd neemt om deze oefeningen goed uit te voeren. En vooral in het begin is concentratie en focus belangrijk. Ga de oefeningen niet snel-snel afraffelen.
2. Verder is het belangrijk om geen andere spieren aan te spannen dan de bekkenbodem spieren. Laat de billen, buik en benen dus goed ontspannen. Het helpt niet om die mee te laten doen.


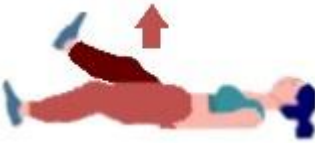
We gaan verder met de oefeningen voor gevorderden maar schalen deze oefeningen iets op. De experts oefeningen gaan verder waar jij vorige keer stopte.

Bekkenbodemoefeningen voor Experts

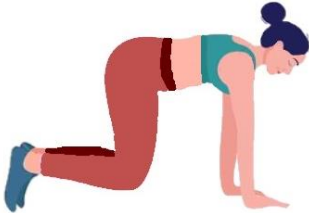

Oefening 1: De aanspanningsoefening met buiging door de knieën		
Start houding	Neem stand plaats op een goede ondergrond met de voeten stevig op de grond. Sta met de rug tegen de muur.	Start 
Stap 1	Trek de anus en vagina 10 seconden lang stevig in.	Zak door de knieën 
Stap 2	Blijf goed door de buik in en uit ademen terwijl je de spanning vast houdt.	
Stap 3	Buig terwijl je staat en de bekkenbodemspieren aanspant door de knieën. Glij met de rug langs de muur. Kom na zakken weer omhoog.	
Stap 4	Neem 10 seconden rust tussen de aanspan momenten in.	
Stap 5	Herhaal de aanspanningen 20x en neem na de herhalingen 1 minuut complete rust. Ontspan 1 minuut door even helemaal niks aan te spannen.	
Herhalingen: 3x per dag, 20 herhalingen en 10 seconden de spanning vast houden.		Variatie Tip: Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.


Oefening 2: De aanspanningsoefening met zigzag		
Start houding	Liggend op de rug met de benen gestrekt en de tenen omhoog wijzend.	Start 
Stap 1	Trek de anus en vagina 15 seconden lang stevig in.	Til de voeten van de grond 
Stap 2	Als je de bekkenbodemspieren hebt aangespannen til je jouw hielen licht van de grond.	
Stap 3	Beweeg de voeten om en om boven en onder elkaar langs. Een soort zigzag oefening.	
Stap 4	Dit doe je 15 seconden lang terwijl je goed door blijft ademen.	
Stap 5	Zorg ervoor dat je buiten een lichte spanning in de buik verder geen onnodige spierspanningen hebt. Ontspan 1 minuut even volledig.	Zigzag de voeten om en om over elkaar heen 
Herhalingen: 3x per dag, 4 herhalingen van elk 15 seconden.		Variatie Tip: Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.



Oefening 3: De aanspanningsoefening recht omhoog

Start houding	Liggend op de rug met de benen gestrekt en de tenen omhoog wijzend.	Start	
Stap 1	Trek de anus en vagina stevig in.	Beweeg de benen om en om omhoog	
Stap 2	Als je nu jouw bekkenbodemspieren hebt aangespannen beweeg je om en om jouw gestrekte been omhoog.		
Stap 3	Doe dit om en om 10 keer per been. Heb je dit gedaan? Neem dan even 1 minuut rust tussen de sessies. Herhaal dit 3x.		
Stap 4	Houdt bij de bewegingen de bekkenbodemspieren continu aangespannen.		
Stap 5	Ontspan 1 minuut door even helemaal niks aan te spannen.		
Herhalingen: 3x per dag, 3x 10 herhalingen per been.		Variatie Tip: Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.	


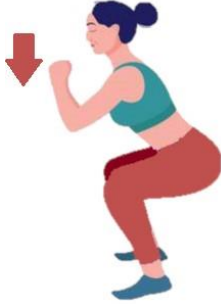
Oefening 4: De aanspanningsoefening met de Japanse zit

Start houding	Hand knie stand. Ook wel kruiphouding genoemd. Plaats de knieën onder de heupen en de handen recht onder de schouders.	Start	Zitten op de onderbenen
Stap 1	Trek de anus en vagina stevig in.		
Stap 2	Beweeg nu heel rustig naar achter alsof je op je onderbenen gaat zitten.		
Stap 3	Probeer tijdens de hele beweging de bekkenbodemspieren aangespannen te houden.		
Stap 4	Net voor dat je gaat zitten laat je de bekkenbodemspieren los.		
Stap 5	Herhaal dit 10 keer. Ontspan daarna even 1 minuut door even helemaal niks aan te spannen.		
Herhalingen: 3x per dag, 10 herhalingen.		Variatie Tip: Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.	

Oefening 5: De aanspanningsoefening lopend		
Start houding	Staand stevig op de voeten op een goede ondergrond.	Starthouding
Stap 1	Span de bekkenbodemspieren aan door de anus en vagina stevig in te trekken.	
Stap 2	Loop 20 seconden rustig door jouw woonkamer heen.	
Stap 3	Houdt de spanning deze 20 seconden zo goed als mogelijk vast.	
Stap 4	Ontspan na 20 seconden en neem 30 seconden rust.	
Stap 5	Herhaal dit 3x en neem na deze sessie 1 minuut rust.	
Herhalingen: 3x per dag, 20 seconden lopen.		Variatie Tip: Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.

Oefening 6: De aanspanningsoefening lopend op de trap			
Start houding	Staand stevig op de voeten op een goede ondergrond onderaan de trap.	Start	Recht op de trap op
Stap 1	Span de bekkenbodemspieren aan door de anus en vagina stevig in te trekken.	 	
Stap 2	Loop met een aangespannen bekkenbodem de trap op.		
Stap 3	Neem boven even rust voordat je het zelfde doet als je naar beneden gaat.		
Stap 4	Als je de spanning kwijt raakt stop dan even om weer bewust je bekkenbodemspieren aan te spannen.		
Stap 5	Herhaal dit 3x en neem na deze sessie 1 minuut rust.		
Herhalingen: 3x per dag, 3x de trap op en af.		Variatie Tip: Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.	

Oefening 7: De aanspanningsoefening met springen

Start houding	Staand stevig op de voeten op een goede ondergrond. Houdt de voeten op heupbreedte.	Start		Squat houding	
Stap 1	Span de bekkenbodemspieren aan door de anus en vagina stevig in te trekken.				
Stap 2	Voer de squad oefening uit door te buigen in de knieën en de billen naar achter te bewegen. Doe net alsof je gaat zitten.				
Stap 3	Spring nu recht omhoog en kom weer terug in de squad houding.				
Stap 4	Houdt tijdens de squad houding en de sprong de bekkenbodemspieren aangespannen. Laat ze los als je weer neer komt uit de sprong en begin opnieuw.				
Stap 5	Herhaal dit 5x en neem na deze sessie 1 minuut rust.				
Herhalingen: 3x per dag, 5x springen vanuit squad.		Variatie Tip: Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.			

Oefening 8: De aanspanningsoefening tijdens het opstaan en zitten

Start houding	Zittend op een wat diepere bank of stoel met de voeten stevig op de grond.	Start		Opstaan	
Stap 1	Span de bekkenbodemspieren aan door de anus en vagina stevig in te trekken.				
Stap 2	Sta nu met de handen steunend op de knieën op uit de stoel terwijl je de bekkenbodemspieren aanspant.				
Stap 3	Ga recht op staan. Laat de bekkenbodemspieren nu even los.				
Stap 4	Span de bekkenbodemspieren opnieuw aan door de anus en vagina stevig in te trekken. Ga nu weer langzaam zitten zonder je handen te gebruiken.				
Stap 5	Herhaal dit 10x en neem na deze sessie 1 minuut rust.				
Herhalingen: 3x per dag, 10x opstaan vanuit zit.		Variatie Tip: Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.			

Oefening 9: De aanspanningsoefening voeten weerstand

Start houding	Zittend een stoel met de benen gestrekt en gekruist. Laat de bovenkanten van de voeten elkaar aanraken en rust met de hielen op de grond.
Stap 1	Span de bekkenbodemspieren aan door de anus en vagina stevig in te trekken.
Stap 2	Duw nu zo hard als je kan met de bovenkanten van de voeten tegen elkaar aan en doe dit 10 seconden.
Stap 3	Dit terwijl jij jouw bekkenbodemspieren blijft aanspannen.
Stap 4	Herhaal dit 10x en neem na deze sessie 1 minuut rust.

Herhalingen:

3x per dag, 10x 10 seconden vol houden.

Starthouding



Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.

Oefening 10: De aanspanningsoefening knie weerstand

Start houding	Recht op zittend op de grond met de knieën gebogen.
Stap 1	Span de bekkenbodemspieren aan door de anus en vagina stevig in te trekken.
Stap 2	Duw de knieën tegen elkaar aan maar probeer ze met je handen uit elkaar te trekken.
Stap 3	Dit terwijl jij jouw bekkenbodemspieren blijft aanspannen.
Stap 4	Herhaal dit 10x en neem na deze sessie 1 minuut rust.

Herhalingen:

3x per dag, 10x 10 seconden vol houden.

Starthouding



Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.



De Ontspannende Bekkenbodempier oefeningen voor Experts.

Wat fantastisch dat je het tot aan de experts ronde hebt vol gehouden! Hopelijk voel je al enige vooruitgang. Laten we snel verder gaan en doorgaan met jouw ontspanning.

We gaan door met de bekkenbodempier oefeningen voor experts. Deze oefeningen kan je **2 a 3 keer op een dag** herhalen. Vindt een vast moment om de oefeningen te doen, dan houdt je het makkelijker vol.

De expert periode duurt **3 weken**. Voer 3 weken lang deze oefeningen uit.

Belangrijke punten voordat je gaat beginnen met oefenen:

1. Belangrijk is nog steeds dat je de tijd neemt om deze oefeningen goed uit te voeren. Ga de oefeningen niet snel-snel afraffelen.

De experts oefeningen gaan verder waar jij vorige keer stopte. Wordt een echte Bekken Expert!

We beginnen even met een herhaling om weer even het gevoel te krijgen.

Ontspanningsoefeningen voor Experts

Oefening 1: Zittend ontspannen herhaling

Start houding	Zittend op een stoel met de voeten stevig op de grond. Is de stoel te hoog gebruik dan een krukje zodat de knieën mooi in 90 graden kunnen staan.
Stap 1	Adem nog steeds goed door naar de buik en voel je ontspanning.
Stap 2	Nu gaan we de billen heel hard aanspannen en gelijk weer helemaal los laten als je uitademt. Voel de billen volledig ontspannen.
Stap 3	Nu gaan we het zelfde doen met de bekkenbodemspieren.
Stap 4	Trek de anus en vagina in bij een inademing alsof je ontlasting tegen houdt. En houd dit 3 seconden vast.
Stap 5	Ontspan nu de anus en vagina volledig bij een uitademing. En adem rustig door. Voel de ontspanning.
Stap 6	Herhaal het in trekken en loslaten van de anus en vagina 10x

Starthouding



Herhalingen:

3x per dag, 5 minuten we bouwen verder op oefening 1. 10x aanspannen en loslaten.

Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.

Oefening 2: Zittend ontspannen op opgerolde handdoek

Start houding	Zittend op een stoel met de voeten stevig op de grond. Is de stoel te hoog gebruik dan een krukje zodat de knieën mooi in 90 graden kunnen staan.
Stap 1	Plaats een opgerold handdoekje in de lengte van de anus tot aan de vagina. Ga dus op de rol zitten. Op deze manier voel je heel goed jouw bekkenbodemspieren.
Stap 2	Adem nog steeds goed door naar de buik en voel je ontspanning.
Stap 3	Trek de anus en vagina in bij een inademing alsof je ontlasting tegen houdt. En houd dit 3 seconden vast.
Stap 4	Ontspan nu de anus en vagina volledig bij een uitademing. En adem rustig door. Voel de ontspanning.
Stap 5	Herhaal het in trekken en loslaten van de anus en vagina 10x

Herhalingen:

3x per dag, 3x waarbij je 15x aanspant en loslaat.

Starthouding



Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.

Oefening 3: Zitten en opstaan ontspannen herhaling

Start houding	Zittend op een stoel met de voeten stevig op de grond. Zoals de voorgaande oefeningen.
Stap 1	Adem nog steeds goed door naar de buik en voel je ontspanning.
Stap 2	We gaan proberen rustig op te staan en op elke inademing trek je de anus en vagina in en op elke uitademing laat je de bekkenbodemspieren helemaal los.
Stap 3	Doe dit op je gemak en erg langzaam. Je moet wel goed voelen wat je doet en of de bekkenbodem ook wel echt ontspant.
Stap 4	Nu krijg jij ook tijdens bewegen controle over jouw bekkenbodemspieren.
Stap 5	Als je staat kan je de bekkenbodem spieren kort aanspannen op inademing en ontspannen bij uitademing. Ga terwijl je ontspant en uitademt weer rustig zitten.

Starthouding

**Herhalingen:****3x per dag, 5x herhalen.****Variatie Tip:****Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.**

Oefening 4: Zittend op de WC ontspannen

Start houding	Zittend op de WC met de voeten stevig op de grond. Is de WC te hoog gebruik dan een krukje zodat de knieën mooi in 90 graden kunnen staan.
Stap 1	Adem goed door naar de buik en voel je ontspanning. Leg desnoods je handen op je onderbuik. Adem richting je handen. Voel de deksel van de wc tegen de anus en vagina.
Stap 2	Nu gaan we de billen heel hard aanspannen en gelijk weer helemaal los laten als je uitademt. Voel de billen volledig ontspannen op de WC deksel.
Stap 3	Nu gaan we het zelfde doen met de bekkenbodemspieren.
Stap 4	Trek de anus en vagina in alsof je ontlasting tegen houdt. En houd dit 3 seconden vast.
Stap 5	Ontspan nu de anus en vagina volledig bij een uitademing. En adem rustig door. Voel de ontspanning. En voel jouw anus en vagina rusten op de WC
Stap 6	Herhaal het in trekken en loslaten van de anus en vagina 15x

Herhalingen:

3x per dag, 3x waarbij je 15x aanspant en loslaat.

Starthouding



Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.

Oefening 5: Staand ontspannen herhaling

Start houding	Staand steunend met de rug tegen de muur met de voeten stevig op de grond en staand op heup breedte met de tenen naar voren.
Stap 1	Adem nog steeds goed door naar de buik en voel je ontspanning.
Stap 2	Nu gaan we de billen heel hard aanspannen en gelijk weer helemaal los laten als je uitademt. Voel de billen volledig ontspannen.
Stap 3	Nu gaan we het zelfde doen met de bekkenbodemspieren.
Stap 4	Trek de anus en vagina in alsof je ontlasting tegen houdt. En houd dit 3 seconden vast.
Stap 5	Ontspan nu de anus en vagina volledig bij een uitademing. En adem rustig door. Voel de ontspanning.
Stap 6	3x per dag 5 minuten we bouwen verder op oefening 5. 10x aanspannen en loslaten.

Starthouding



Herhalingen:

3x per dag, 5 minuten. 10x aanspannen en ontspannen.

Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.

Oefening 6: Staand ontspannen en lopen

Start houding	Staand met de voeten stevig op de grond en staand op heup breedte met de tenen naar voren.
Stap 1	Adem nog steeds goed door naar de buik en voel je ontspanning.
Stap 2	We gaan nu rustig aan lopen en op elke inademing trek je de anus en vagina in en op elke uitademing laat je de bekkenbodemspieren helemaal los.
Stap 3	Doe dit op je gemak en erg langzaam. Je moet wel goed voelen wat je doet en of de bekkenbodem ook wel echt ontspant.
Stap 4	Nu krijg jij ook tijdens lopen controle over jouw bekkenbodemspieren.
Stap 5	Na 30 seconden te hebben gelopen blijf je staan en ontspan even waar je nu stil staat.
Stap 6	Herhaal het lopen 3x en focus je op jouw ontspanning.

Start



Herhaling:

3x per dag, 3x 30 seconden. 10x aanspannen en loslaten.

Variatie Tip:

Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.

Oefening 7: Vaginaal ontspannen

Start houding	Liggend of zittend wat jij het prettigst vindt.
Stap 1	Adem goed door naar de buik en voel je ontspanning. Leg desnoods 1 hand op de onderbuik.
Stap 2	We gaan proberen de vinger of klein ander voorwerp naar keuze in de vagina te brengen met een ontspanningsoefening.
Stap 3	Trek de anus en vagina als jij inademt in alsof je ontlasting tegen houdt. En houd dit 3 seconden vast. Laat vervolgens alle bekkenbodemspieren helemaal los op jouw uitademing. Herhaal dit 5x.
Stap 4	Na deze 5 keer probeer je voorzichtig, terwijl jij weer de bekkenbodemspieren aan en ontspant op ademhaling, bij de uitademing en dus de ontspanning voorzichtig jouw vinger of ander klein voorwerp naar keuze in te brengen.
Stap 5	Probeer elke keer op een uitademing je vinger of voorwerp iets meer naar binnen te brengen. Adem rustig door en ontspan goed. Je voelt nu goed wat er gebeurt in de vagina.
Stap 6	Herhaal dit 3x en focus je op jouw ontspanning. Neem tussendoor 1 minuut complete rust.
Tip	Je kan altijd wat glijmiddel gebruiken als je dat fijn vindt.

Herhaling:

3x per dag, 3x 15x aanspannen en loslaten.

Start optie 1



Start optie 2



Variatie Tip:

Als je het fijn vind kan je een rustgevend muziekje aanzetten. Kijk een op Spotify er staan genoeg lekkere ontspannende afspeellijsten voor je klaar. Je kan de anus en de vagina afzonderlijk of tegelijk intrekken.

Zo nu ben jij een enorm eind. Als het goed is voel je al een behoorlijke vooruitgang. Mocht jij problemen ervaren met bijvoorbeeld continëntie dan is het ook even aan te raden om bij mijn tips en adviezen omtrent [toiletgedrag](#) te gaan kijken. Ook kan je altijd even opzoek gaan naar een specialist. Een bekkenoefentherapeut of bekkenfysiotherapeut kan jou altijd er goed ondersteunen. Tuurlijk ben je met deze oefeningen al een heel eind. Maar wat extra informatie van een professional is natuurlijk nooit weg.

Hier vindt je nog een paar van mijn persoonlijke aanbevelingen bij een verzwakte bekkenbodem:

Ik hoop dat je informatie heb gevonden waar jij direct wat mee kan. Mocht je toch nog opzoek zijn naar wat meer hulp blijf dan lezen. Ik zal hieronder een aantal producten opsommen die uitermate geschikt zijn om jou te helpen bij het versterken van de bekkenbodem:

1. **Vaginale/anale oefen kegels:** De vaginale of anale oefenkegels (ook wel vaginale ballen of Ben Wa ballen genoemd) zijn zeer goed te combineren met de versterkende bekkenbodemoefeningen van aanbeveling punt 1. De vaginale kegels verschillen in gewicht. Je kan na mate jouw herstel vordert de zwaarte van de kegels aanpassen. Zo blijven de bekkenbodemoefeningen uitdagend en werk jij aan een sterke bekkenbodem. Klik [hier](#) voor het overzicht van [vaginale en anale oefen kegels](#) die ik jou kan aanraden.

Tot slot. Ben je opzoek naar meer info?

Hopelijk kan je wat met deze informatie en ga je werken aan jouw herstel, want het is mogelijk! Mocht je nou opzoek zijn naar wat meer informatie kijk dan gerust nog even rond op de site. Het barst van verdiepende [informatie](#), [tips](#) en ook [oefeningen](#). Ik heb nog veel artikelen die ook diepgaander op verschillende klachten of problemen ingaan. Klik gerust eens op de blauwe woorden om direct op de goede pagina's terecht te komen.