

# Ik ga bekkenbodemoefeningen doen

---

## In het kort

---

- Bij urineverlies bij inspanning (springen, tillen, niezen) helpen oefeningen voor de bekkenbodemspieren.
- De huisarts of een bekkenfysiotherapeut kan u begeleiden.
- Na 6 tot 8 weken kunt u verbetering verwachten.
- Blijf de oefeningen regelmatig herhalen.

## Oefenen bij inspannings-incontinentie

---

Bij inspannings-incontinentie verliest u zonder aandrang te voelen ineens wat urine: bij inspanning zoals hoesten, niezen, lachen, bukken, tillen, traplopen, rennen of springen.

U kunt dan oefeningen doen om de bekkenbodemspieren en de sluitspier van de blaas te trainen. Wanneer u deze oefeningen gedurende een langere periode (6 tot 8 weken) dagelijks doet, krijgt u geleidelijk weer meer controle over uw blaas. U verliest dan minder gauw urine bij drukverhoging in de buik zoals bij hoesten, niezen, lachen, bukken, tillen, traplopen, rennen of springen.

## Welke spieren moet ik oefenen?

---

Door te oefenen kunt u de bekkenbodemspieren en de sluitspier van de blaas versterken en beter onder controle houden. Het gaat om de spieren die u gebruikt als u het plassen even onderbreekt (afknijpt). Wanneer u zich in gedachten voorstelt dat u uw plas wilt ophouden, dan spant u die spieren aan. De spieren die u gebruikt om uw plas af te knijpen zijn uw bekkenbodemspieren.

## Hoe kan ik de bekkenbodemspieren oefenen?

---

De oefening van de bekkenbodemspieren gaat als volgt:

- Span uw bekkenbodemspieren 6 tellen strak aan (afknijpen). Blijf rustig doorademen.
- Probeer om tijdens het knijpen nog een paar keer extra hard aan te knijpen.
- Ontspan de bekkenbodemspieren 6 tellen.

Doe deze oefening 10 keer achter elkaar (6 tellen knijpen, 6 tellen ontspannen).  
Eén oefensessie van 10 keer knijpen en ontspannen duurt ongeveer 2 tot 3 minuten.



Neem in het begin de tijd. Doe de oefening eerst op de grond. Ga op uw rug liggen, met gebogen benen en uw

voeten op de grond. Leg een hand op uw buik. Let op dat bij het aanspannen van de bekkenbodemspieren ('afknijpen') uw buik-, bil- en bovenbeenspieren ontspannen blijven en uw billen op de grond blijven. Wanneer u dit een paar keer oefent gaat het steeds beter.

Gaat het goed, dan kunt u de oefening ook zittend of staand doen, of tijdens andere bezigheden gedurende de dag.

Herhaal de oefening dan wat vaker. Oefen elke dag 's ochtends, 's middags en 's avonds.

## Begeleiding bij bekkenbodemoefeningen

---

U kunt bij bekkenbodemspieroefeningen begeleiding krijgen van uw huisarts. Het is ook mogelijk om hiervoor naar een bekkenfysiotherapeut te gaan.

Behandeling onder begeleiding van een bekkenfysiotherapeut is verstandig:

- als u moeite heeft om de bekkenbodemspieren aan te spannen en te ontspannen;
- als de klachten na 6 weken oefenen nog weinig zijn verbeterd;
- of als u of uw huisarts daar om andere redenen zelf de voorkeur voor heeft.

De bekkenfysiotherapeut:

- geeft extra uitleg hoe u de oefeningen moet doen en geeft tips;
- zegt meteen of u de oefeningen goed doet en geeft zo nodig extra aanwijzingen;
- stimuleert u om de oefeningen vol te houden.

Vaak doet de bekkenfysiotherapeut een inwendig onderzoek om te kunnen beoordelen of uw bekkenbodemspieren verslapt zijn. Hierbij kan hij of zij gebruik maken van een apparaatje om de spierspanning te meten of te stimuleren. De bekkenfysiotherapeut zal dit altijd eerst met u bespreken en uw toestemming hiervoor vragen.

## Hoe gaat het verder bij oefenen van de bekkenbodemspieren?

---

De huisarts spreekt met u af wanneer u voor controle moet komen, meestal na 2 en na 6 weken. Soms vraagt de huisarts u om gedurende 3 dagen voor de afspraak een [plasdagboek](#) bij te houden om te kijken of uw klachten zijn verbeterd. Neem uw dagboek mee naar de huisarts.

Na 6 tot 8 weken oefenen kunt u verbetering verwachten:

*Zijn de klachten verminderd?* Ga dan door met oefenen. Doe uw oefeningen op een vast moment van de dag, bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen of douchen. Zo maakt u er vanzelf een gewoonte van.

*Gaan de klachten over?* Blijf dan de oefeningen regelmatig doen, anders komen de klachten terug. Dit hoeft minder vaak. U merkt zelf hoe vaak het nodig is.

*Komen de klachten toch na een tijdje terug?* Doe de oefeningen dan weer vaker. Het kan helpen om (weer) een paar keer naar de fysiotherapeut te gaan. Dan kunt u de oefeningen nog eens herhalen totdat u zelf weer verder kunt.

*Merkt u nog geen verbetering na de eerste 6 weken oefenen?* Dan kan de huisarts u naar een bekkenfysiotherapeut verwijzen voor begeleiding, of om de oefeningen nog eens te herhalen.

Heeft u na die eerste 6 weken oefenen ook nog last van [urineverlies bij aandrang](#)? Bespreek dan met uw huisarts of het zin heeft om die klachten nu ook te gaan behandelen.

# Wanneer contact bij oefenen van de bekkenbodemspieren?

---

Maak een afspraak met uw huisarts:

- als u moeite heeft met de oefeningen en behoefte heeft aan begeleiding;
- als de oefeningen na 3 maanden nog te weinig verbetering geven. Het heeft dan geen zin om hier mee door te gaan. Als de klachten ondanks lang oefenen hinderlijk blijven dan kunt u een andere behandeling van inspannings-incontinentie overwegen. Bijvoorbeeld een [\(ring\)pessarium](#) of een [bandje om de plasbuis](#). De huisarts bespreekt dit met u.

## Meer informatie over urineverlies

---

De informatie over urineverlies is gebaseerd op de wetenschappelijke richtlijn voor huisartsen, de NHG-Standaard [Incontinentie voor urine bij vrouwen](#).

Voor hulpmiddelen kunt u meer informatie vinden op de [Hulpmiddelenwijzer](#).

**Bron-URL:** <http://thuisarts.nl/urine-incontinentie/ik-ga-bekkenbodemoefeningen-doen>