

# Bekkenbodetherapie: oefeningen voor thuis



Informatiebrochure voor patiënten

Beste patiënt

Na uw operatie is het van belang om enkele oefeningen thuis aan te vatten.

## Circulatoire oefeningen voor de onderste ledematen

---

Dit is goed voor een betere doorbloeding van de onderste ledematen en gaat flebitis tegen.

**Houding:** ruglig of zit

**Aantal:** onbeperkt.

## Ademhalingsoefeningen

---

**Topademhaling:** Als we deze ademhaling gaan toepassen gaat men het inademen sturen via de borstkast. Bij het inademen gaat de borstkast omhoog, bij het uitademen komt de borstkast naar beneden.

**Aantal:** 10x.

**Buikademhaling:** Deze ademhaling wordt geïnitieerd met de buik. Bij het inademen gaat de buik omhoog, bij het uitademen gaat de buik passief naar beneden.

**Aantal:** 10x.



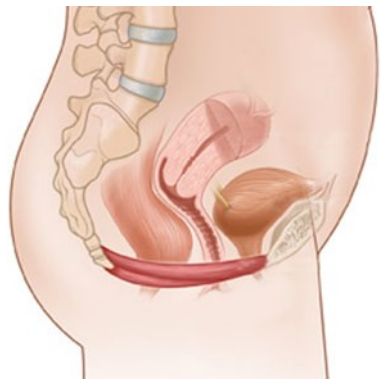
## Bekkenbodemspieroefeningen

---

De bekkenbodemspier heeft een belangrijke ondersteunende functie. Daarnaast gaat deze spier de plas en stoelgang ophouden en moet zich kunnen ontspannen om te plassen en stoelgang te maken. De derde functie is de seksuele functie.

### Oefeningen: 2-3x per dag!

- Plas ophouden voor 1 seconde, 1 seconde rust.  
**Aantal:** 10x.
- Plas ophouden voor 5 seconden, 5 seconden rust.  
**Aantal:** 10x.
- Stoelgang ophouden voor 5 seconden, 5 seconden rust.  
**Aantal:** 10x.



Bij het hoesten, niezen en heffen gaat men geconcentreerd eerst moeten deze spier aanspannen.

## Correcte toilethouding

---

Een goede toilethouding is een ontspannen houding met de voeten op de grond.

Enkele tips:

- Knieën hoger dan heupen (bankje).
- Ontspannen bekkenbodemspier.
- Niet duwen bij het plassen.
- Eventueel op hand blazen voor stoelgang te maken.



## Houdingscorrectie

---

Het is belangrijk om na de operatie zou weinig mogelijk dingen te gaan heffen. Zware lasten de eerste 6 weken zeker vermijden maar nadien ook voorzichtig zijn.

## Contact

---

Bekkenbodetherapeut

059 41 44 03

© Az Damiaan vzw, november 2017. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

Az Damiaan vzw  
Gouwelozestraat 100  
8400 Oostende  
Tel. +32 (0)59 41 40 40

Fax +32 (0)59 41 40 20  
[info@azdamiaan.be](mailto:info@azdamiaan.be)  
[www.azdamiaan.be](http://www.azdamiaan.be)