

SLIMBEZIG PELVI



~~“Je zal ermee moeten leren leven”~~

~~“Het hoort er nou eenmaal bij”~~

Pak de controle over je blaasfunctie terug!

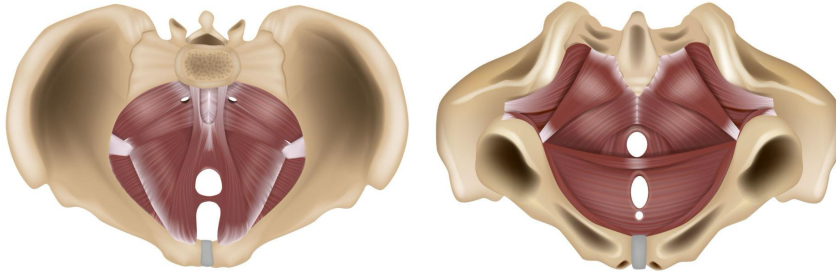
**Er is eindelijk een oplossing voor
ongecontroleerd urineverlies.**

Klachten zoals ongewenst urineverlies, vaak moeten plassen (ook 's nachts), een zwaar of drukkend gevoel in het bekken en lage-rugklachten komen veel vaker voor dan je denkt. Bij zowel vrouwen als mannen speelt de **bekkenbodem** hierbij vaak een centrale rol.

In deze whitepaper lees je meer over de fysiologie van de bekkenbodem, de oorzaak van ongecontroleerd urineverlies en de oplossingen die beschikbaar zijn.

Wat is de bekkenbodem?

De bekkenbodem is een complexe spier- en bindweefselstructuur die de onderzijde van het bekken afsluit. Je kunt de bekkenbodem vergelijken met een driedimensionale hangmat of trampoline die gespannen is tussen het schaambeen (voorzijde), de zitbotten (zijanten) en het stuitje (achterzijde).



Bekkenbodemspieren bij mannen (links) en vrouwen (rechts) – Foto: Shutterstock

De bekkenbodem bestaat niet uit één spier, maar uit meerdere spierlagen die samen zorgen voor ondersteuning, afsluiting en stabiliteit.

Oppervlakkige laag

Deze laag ligt het dichtst bij de huid en speelt vooral een rol bij:

- De sluitfunctie van de urinebuis
- De sluitfunctie van de anus
- Seksuele functie

Belangrijke structuren in deze laag zijn onder andere de uitwendige sluitspier (sfincter) van de anus en spieren rond de geslachtsorganen.

Middelste laag

Deze laag ondersteunt vooral de urinebuis en (bij vrouwen) de vagina. Hier bevindt zich ook de externe urethrale sfincter die actief betrokken is bij het ophouden van urine.

Diepe laag

Dit is de belangrijkste dragende laag en bestaat grotendeels uit de spiergroep levator ani. Deze spiergroep omvat de pubococcygeus, puborectalis en iliococcygeus. Daarnaast maakt ook de spier coccygeus deel uit van het diepe ondersteuningssysteem.

Deze diepe laag zorgt voor:

- Ondersteuning van blaas, darmen en baarmoeder/prostaat
- Actieve sluiting bij drukverhoging
- Stabilisatie van het bekken

Verschillen tussen mannen en vrouwen

Hoewel de basisstructuur vergelijkbaar is, zijn er verschillen tussen mannen en vrouwen.

Bij vrouwen:

- De bekkenbodem heeft drie doorgangen: urinebuis, vagina en anus.
- Zwangerschap en bevalling kunnen leiden tot uitrekking of beschadiging van spier- en bindweefsel.
- De ondersteuningsfunctie voor de baarmoeder is extra belangrijk.

Bij mannen:

- Er zijn twee doorgangen: urinebuis en anus.
- De prostaat ligt direct boven de bekkenbodem.
- Na een prostaatoperatie kan de sluitfunctie tijdelijk of blijvend verminderd zijn.

Innervatie (zenuwvoorziening)

De bekkenbodem wordt voornamelijk aangestuurd door de nervus pudendus. Deze zenuw zorgt voor:

- Bewuste aanspanning
- Reflexmatige contractie bij drukverhoging
- Gevoelswaarneming in het bekkengebied

Wanneer de zenuwaansturing verstoord raakt, bijvoorbeeld na operatie of door langdurige overbelasting, kan de spierfunctie verminderen, zelfs als de spierstructuur zelf intact is.

Samenwerking met het drukregulatiesysteem

De bekkenbodem functioneert niet op zichzelf. Hij werkt samen met:

- Het middenrif (diafragma)
- De diepe dwarse buikspier
- De diepe rugspieren

Bij een inademing daalt het middenrif en ontspant de bekkenbodem licht. Bij uitademing veert het systeem terug en kan de bekkenbodem aanspannen. Deze subtiele samenwerking is essentieel voor:

- Drukregulatie in de buikholtte
- Stabiliteit van de lage rug
- Preventie van urineverlies bij inspanning

Spiervezel-types

De bekkenbodem bevat zowel type I spiervezels (uithoudingsvermogen, langdurige spanning) als type II spiervezels (snelle, krachtige contractie). Type I vezels zijn belangrijk om gedurende de dag lichte spanning te behouden, terwijl type II vezels cruciaal zijn bij plotselinge drukverhoging zoals hoesten of springen.

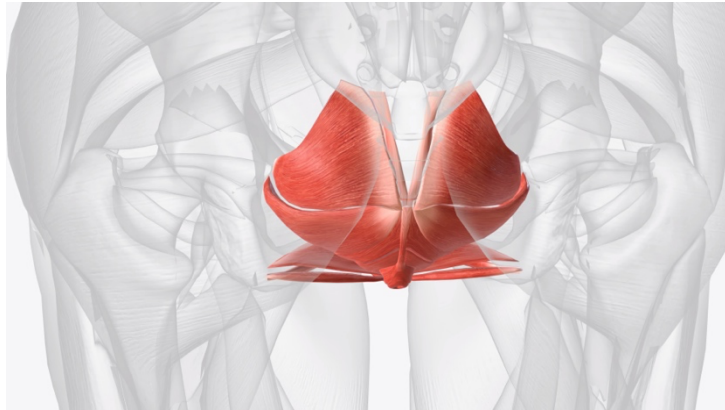


Foto: Shutterstock

Een effectieve training richt zich daarom op beide spiervezels, dus zowel kracht als uithoudingsvermogen.

Functies van de bekkenbodem

Continentie

Een goed functionerende bekkenbodem kan zich op het juiste moment aanspannen en ontspannen. Hierdoor blijft de urinebuis gesloten bij drukverhoging, zoals bij hoesten, lachen, tillen of sporten.

Ondersteuning van organen

De bekkenbodem draagt het gewicht van de organen in de onderbuik. Wanneer deze ondersteuning vermindert, kan een verzakkingsgevoel ontstaan.

Samenwerking met de core

De bekkenbodem werkt nauw samen met het middenrif (ademhaling), de diepe buikspieren en de rugspieren. Samen vormen zij het stabiliteitssysteem van het lichaam. Een disbalans in dit systeem kan bijdragen aan lage-rugklachten.

Seksuele functie

Een goede doorbloeding en spierfunctie van de bekkenbodem zijn belangrijk voor seksuele beleving, gevoeligheid en erectiefunctie.

Wanneer ontstaan bekkenbodemplachten?

Bekkenbodemplachten ontstaan vaak door een combinatie van factoren:

- Zwangerschap en bevalling
- Veroudering
- Overgewicht
- Operaties (bijvoorbeeld prostaatoperaties)
- Chronisch hoesten of persen
- Zware fysieke belasting
- Langdurige stress
- Verkeerde ademhaling

Belangrijk om te weten is dat klachten niet altijd betekenen dat de bekkenbodem te zwak is. Soms is deze juist te gespannen of is de aansturing verstoord. Het is altijd raadzaam een arts te raadplegen om de juiste diagnose te kunnen stellen.



Veelvoorkomende klachten

En verzwakte bekkenbodem kan de oorzaak zijn van legio lichamelijke klachten. Een aantal daarvan zijn dermate ingrijpend voor het dagelijks leven dat die ook een mentale minvloed hebben.

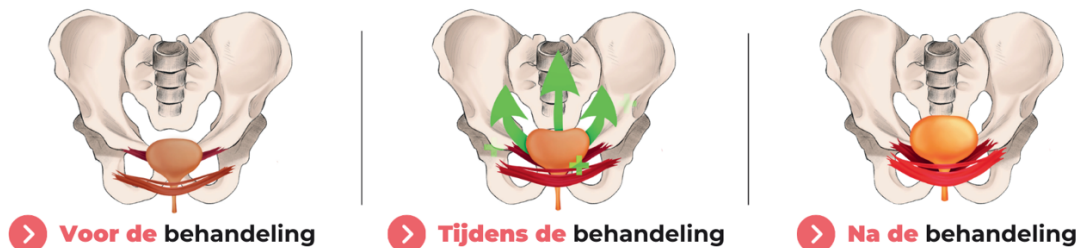
- Urineverlies, bij inspanning (stress-incontinentie) en/of bij plotselinge aandrang (urge-incontinentie)
- Vaak moeten plassen, overdag en/of 's nachts (nycturie)
- Lage-rugklachten, gevoel van instabiliteit en/of moeite met langdurig staan of bewegen
- Overige signalen, zoals een drukkend of zwaar gevoel in het bekken of verminderde controle bij inspanning



Bekkenbodetraining

Net als andere spieren in het lichaam is de bekkenbodem trainbaar. Effectieve training richt zich op: kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie en timing van aanspanning. Traditionele bekkenbodemoefeningen vereisen veel lichaamsbewustzijn en een correcte uitvoering, wat in de praktijk niet altijd eenvoudig is.

Gelukkig is er nu een eenvoudige en effectieve oplossing. **De EMP bekkenbodestoel**. Een stoel die een elektromagnetisch veld creëert en daarmee de bekkenbodemspieren met tot wel 12.000 contracties gericht en bewezen effectief traint.



Voordelen van deze vorm van training zijn:

- Diepe spieractivatie
- Hoge contractie-intensiteit
- Geen ontkleden nodig
- Geen inwendige applicaties

Deze training wordt toegepast als aanvulling op een actieve training en leefstijladvies en eventuele (bekken)fysiotherapeutische behandelingen.

Veiligheid en zorgvuldigheid

Hoewel bekkenbodetraining veilig is voor veel mensen, zijn er situaties waarin extra voorzichtigheid nodig is, zoals bij:

- Zwangerschap
- Pacemakers of andere elektronische implantaten
- Metalen implantaten in het bekkengebied
- Actieve medische aandoeningen

Een zorgvuldige intake is daarom essentieel.

Samengevat

De bekkenbodem speelt een cruciale rol bij continentie, stabiliteit en dagelijks functioneren. Een verzwakte bekkenbodem kan onder andere leiden tot incontinentie, vaak moeten plassen, seksuele disfunctie en lage rugklachten. Door kennis, training en moderne technologie te combineren, kan op een laagdrempelige en effectieve manier worden gewerkt aan het verbeteren van de bekkenbodempunctie en daarmee de kwaliteit van leven.

Deze whitepaper is bedoeld ter informatie en vervangt geen medisch advies. Bij aanhoudende of ernstige klachten wordt altijd geadviseerd contact op te nemen met een arts of bekkenfysiotherapeut.

SlimBezig Pelvi is een initiatief van SlimBezig

Een vrijblijvend intakegesprek is altijd gratis en kan je aanvragen via:
www.slimbezigveldhoven.nl/slimbezig-emp-bekkenbodemstoel



SlimBezig
Burgemeester van Hoofflaan 76
5503 BR Veldhoven
Tel: 040-2984653
info@slimbezig.nu
www.slimbezigveldhoven.nl

SlimBezig Pelvi bevindt zich aan de achterzijde van SlimBezig en is via een aparte, discrete ingang te bereiken. Je kan gratis parkeren op het plein tegenover SlimBezig.