****

**Bekkenbodemoefeningen**

**om de bekkenbodem te leren voelen**

**Oefening 1a**

Ga op uw rug liggen op een niet al te zachte ondergrond, uw knieën opgetrokken en uw handen losjes op uw buik. Adem langzaam in tot uw buik opbolt. Houd de adem even vast. Sluit uw vagina en anus stevig. Blijf dichtknijpen terwijl u langzaam uitademt. Niet persen! Vervolgens laat u de spanning van uw sluitspieren weer los. Doe deze oefening 10 maal.

**Oefening 1b**

Doe dezelfde oefening (zie 1a) terwijl u op een stoel zit, met uw handen op uw schoot en beide voeten op de grond.

**Oefening 1c**

Doe dezelfde oefening als 1a terwijl u staat, met het lichaamsgewicht verdeeld over beide benen. Voel eens wat voor verschil het maakt of u uw tenen naar buiten laat wijzen en uw hakken tegen elkaar of wanneer u uw hakken naar buiten draait.

**Oefening 1d**

Trek de anus in, zonder de vagina dicht te knijpen. Daarna omgekeerd: de vagina in terwijl u de anus ontspannen houdt. Ervaar het verschil in spanning in uw bekkenbodem eens als u op een zachte stoel zit en wanneer u op een  wankel krukje zit. Ervaar tevens het verschil wanneer u ‘breeduit’ zit en daarna ‘smal’ zit.

**Oefeningen om de bekkenbodem te versterken**

**Oefening 2**

Ga op uw rug liggen, uw knieën opgetrokken en uw handen losjes langs uw lichaam. Adem langzaam in tot uw buik opbolt. Trek dan tijdens de uitademing uw bekkenbodem op vanaf het stuitje, alsof u de rits van een strakke broek dichttrekt. Trek uw stuit niet zo ver op dat hij van de grond komt.

Houd uw bekkenbodem aangespannen gedurende de volgende drie ademhalingen, en laat dan de spanning langzaam los. Herhaal deze oefening 10 maal.

Doe de oefening tijdens een andere oefensessie ook eens zittend, in kruiphouding en staand.

**Oefening 3**

Neem dezelfde houding aan als in oefening 2.

Adem langzaam in tot uw buik opbolt. Trek tijdens de uitademing uw bekkenbodem op zoals bij de vorige oefening. Houd de spanning vast gedurende drie ademhalingen, maar laat dan zo langzaam los, dat u het ontspannen in drie gelijke stappen doet.

**Oefening 4**

Nu verdeelt u ook de ‘heenweg’, de fase van aanspannen, in drie gelijke delen (als een lift van de begane grond naar de eerste, dan naar de tweede en dan naar de derde verdieping). Op iedere verdieping houdt u de spanning even vast. Ook op de terugweg doet u de verdiepingen weer even aan alvorens u verder naar beneden gaat.

**Oefening 5**

Neem de rugligging aan, knieën gestrekt en de enkels over elkaar heen geslagen. U probeert nu net iets verder ' omhoog' te komen met de lift ,door gebruik te maken van andere spiergroepen. Begin langzaam met de bekkenbodem aan te spannen, maar naarmate u meer kracht zet, drukt u de enkels stevig tegen elkaar. Op de terugweg laat u de enkels als eerste weer los, om daarna pas langzaam de bekkenbodem te ontspannen.

**Oefening 6**

Neem de rugligging aan, uw knieën opgetrokken en uw handen losjes op uw buik. Trek de bekkenbodem stevig op, maar kom niet met de stuit omhoog. Houd de spanning vast, terwijl u voorzichtig de knie iets optilt, daarna weer de voet terugzetten en dan pas uw bekkenbodem loslaten. Bij deze oefening leert u de bekkenbodem ook te blijven aanspannen als de benen een ‘opdracht’ krijgen.

**Oefening 7**

Neem een kruiphouding aan: op handen en knieën, uw heupen zijn precies boven uw knieën. Trek uw bekkenbodem stevig op, concentreer u op de plaats waar u dit voelt. Ga dan voorzichtig met uw billen naar achteren. Voel of de bekkenbodem nog steeds aangespannen blijft. Mogelijk zal ergens onderweg naar de hurkzit, de bekkenbodem los komen. Ga dan terug naar de uitgangspositie en doe de oefening opnieuw.

**Oefening 8**

Ga goed op beide voeten staan, de hielen een beetje naar elkaar toe gedraaid. Span de bekkenbodem aan tot (bij de liftoefening) de eerste verdieping. Loop dan rustig weg, terwijl u de spanning van uw bekkenbodemspieren gelijk  houdt. Het scheelt veel hoe u loopt. Als u soepel en stil loopt, zonder uw hakken teveel te gebruiken, hebt u meer controle over de bekkenbodem. Loopt u daarentegen luidruchtig, met uw hakken vooruit en de voeten wat van elkaar af, dan zal het minder goed gaan.

 Stel u zelf tot doel een bepaalde afstand met deze oefening te overbruggen, u kunt als u sterker wordt de afstand steeds vergroten. Deze oefening kunt u in het dagelijks leven gemakkelijk inpassen. Bijvoorbeeld, als u in de supermarkt loopt, stelt u zich een bepaald schap tot doel om met aangespannen bekkenbodem te halen.

**Oefening 9**

Als uw uiteindelijke doel is om ook te sporten waarbij u kunt springen zonder urineverlies, moet u ook het springen en huppen met aangespannen bekkenbodem oefenen. Tel het aantal sprongen dat u haalt, en stel uzelf een einddoel voor bijvoorbeeld de volgende week.