

## wat kan ik doen aan buikdruk?

Het is belangrijk dat de druk die op de bekkenorganen ontstaat niet groter is dan wat de bekkenbodem samen met de steunweefsels kan opvangen.

### ***U moet nooit meer tillen dan uw bekkenbodem dragen kan!***

Is de druk in uw buik te hoog, dan worden bekkenbodem en steunweefsels zwaarder belast en mogelijk overbelast. Chronische overbelasting kan leiden tot blijvende schade. En die schade kan dan weer klachten geven zoals incontinentie, niet goed kunnen plassen, obstipatie, verzakkingsklachten, pijnklachten of seksuele klachten.

- het allerbelangrijkste is dat u eerst eens kijkt of u zelf uw bekkenbodem kunt vinden. Gaat de bekkenbodem naar binnen als u aanspant?
  - voel goed wat er gebeurt als u eens flink hoest. Gaat de bekkenbodem dan ook naar beneden?
  - probeer nu om tijdens het hoesten de bekkenbodem eens flink aan te spannen. Als het goed is gaat de bekkenbodem nu veel minder of helemaal niet naar beneden.
  - dan nu het tillen. Wat voelt u als u een flinke tas met boodschappen optilt? Gaat de bekkenbodem ook nu weer naar beneden?
  - juist, dus ook nu proberen om tijdens het tillen de bekkenbodem aan te spannen, de adem niet vast houden, maar gewoon uitademen.
- en als u naar de sportschool gaat en intensief uw spieren oefent..... ook nu de adem niet vastzetten, maar doorademen en tijdens de krachtinspanning de bekkenbodem weer aanspannen.

### **En als dat niet lukt? Wat dan?**

Dan is het een goed idee om eens een bekkenfysiotherapeut te consulteren. Zij kunnen u prima op weg helpen om dit voor elkaar te krijgen. Buikdrukregulatie is eigenlijk een vorm van oefentherapie. De bekkenfysiotherapeut leert u de bekkenbodem te vinden, te trainen in kracht, coördinatie, maar ook in ontspanning. Maar ook om in de alledaagse situaties om te gaan met buikdrukverhoging door op een eenvoudige manier je bekkenbodem te gebruiken.

Ook als u geopereerd bent aan de bekkenbodem of binnenkort een operatie zult ondergaan: neem contact op met de bekkenfysiotherapeut en zorg dat u goed voorbereid bent op uw toekomst.

**Immers: *een slimme meid is op haar toekomst voorbereid!***