



BUIKDRUK

Verhoogde buikdruk, een risico voor de bekkenbodern

Een zware doos optillen, een muurvastzittend schroefdeksel los draaien, persen bij een moeilijke stoelgang: bij al deze bewegingen zetten we vaak de adem vast om flink kracht te leveren.

De druk die dan ontstaat in de buik en op uw bekkenbodern, en/of in uw hoofd is vast herkenbaar. Deze drukverhoging in buik- en bekkengebied noemen we de buikdrukverhoging: verhoging van de druk in de buik- en bekkenholte.

Om te voorkomen dat er incontinentie of verzakking van bekkenorganen optreedt, moet de buikdrukverhoging goed opgevangen worden. Dit doet u door de bekkenbodern- en buikspieren aan te spannen en tegelijkertijd de stemspleet te ontspannen. Zo wordt de adem niet vastgezet en kan de lucht via een uitademing ontsnappen. 'De druk kan van de ketel'. De bekkenbodernspieren zorgen voor afsluiting en ondersteuning van de organen.

Buikdrukverhoging is een normaal verschijnsel. Niet alleen bij zwaar werk ontstaat er buikdrukverhoging, maar bij veel van onze dagelijkse activiteiten zoals inademen, de adem vast zetten, bukken, knielen, hurken, kracht zetten, persen, snuiten, niezen, hoesten, lachen, afzetten, lopen, joggen en springen. Vaak doet u een paar dingen tegelijk.

Wat kan ik doen aan buikdruk?

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

Advies: Til nooit meer dan uw bekkenbodern dragen kan!

Is de druk in uw buik te hoog, dan worden bekkenbodern 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, verzakingsklachten, pijnklachten of seksuele klachten.

Zelf aan de slag

- Het allerbelangrijkste is dat u eerst eens kijkt of u zelf uw bekkenbodern kunt vinden. Gaat de bekkenbodern naar binnen als u aanspant?
- Voel goed wat er gebeurt als u eens flink hoest. Gaat de bekkenbodern dan ook naar beneden?
- Probeer nu om tijdens het hoesten de bekkenbodern eens flink aan te spannen. Als het goed is gaat de bekkenbodern 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 bekkenbodern ook nu weer naar beneden?
- Juist, dus ook nu proberen om tijdens het tillen de bekkenbodern 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 bekkenbodern 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.