

Het belang van buikdruk en ademhaling voor de bekkenbodem.

Yildiz van der Zijden

Buikdruk en ademhaling

In dit e-book heb ik voor jou al mijn artikelen op een rijtje gezet die gaan over buikdruk en ademhaling. Want naast oefeningen doen moet je ook weten hoe je 'buikdrukverhogende momenten' moet opvangen om van urineverlies of verzakkings klachten af te komen.

Veel leesplezier!

Droog, actief en zeker. Ook voor jou

Groet, Yildiz

Versie 2 - september 2021 – Yildiz van der Zijden

Voorwoord

In 2015 heb ik jowbekkentherapeut.nl opgericht, een website waar vrouwen meer informatie kunnen vinden over hun bekkenbodem. Ik heb daar veel informatie opgezet over verschillende klachten. Veel informatie kun je terug vinden in video's. Tevens kun je online bekkentrainingen volgen waarin je leert hoe je urineverlies en verzakkingsklachten kunt verhelpen.

Deze site wordt erg gewaardeerd door haar bezoekers.

Bekkenbodemproblemen zijn nog steeds een taboe en er wordt te weinig over gesproken en hulp gezocht. Terwijl klachten vaak heel goed te verhelpen zijn! Met de online bekkentraining krijg je professionele hulp gewoon thuis middels een video training.

In dit e-book geef ik je alvast mijn tips om buikdrukverhogende momenten op te vangen.

Inhoudsopgave

Artikel 1. Buikdruk, wat is dat?.....	5
<i>In de online bekkentherapie gaan we uitgebreid met de buikdruk oefenen maar ik zal hieronder alvast de oefeningen uitschrijven.....</i>	<i>7</i>
Artikel 2. Ademhaling, de relatie met de bekkenbodem.....	7
Artikel 3. Ademhaling, essentieel voor de bekkenbodem. 5 Tips	9
<i>Buikademhaling essentieel voor een gezonde bekkenbodem</i>	<i>10</i>
<i>Veel gemaakte fout.....</i>	<i>10</i>
<i>Ademhaling als hulp om je bekkenbodemspieren te gaan voelen.....</i>	<i>11</i>
<i>5 tips om naar je buik te (leren) ademen.....</i>	<i>11</i>
Artikel 4. Uitblazen!	12
<i>Opstaan en uitblazen.....</i>	<i>13</i>
<i>TIP</i>	<i>13</i>
<i>Het gaat om je hele lichaam.....</i>	<i>14</i>
Artikel 5. Doorademen. 7 tips	15
<i>7 tips om door te blijven ademen.....</i>	<i>16</i>

Artikel 1. Buikdruk, wat is dat?

Buikdruk, wat is dat en hoe vang je een hoestprikkel op?

Waarom is hoesten nou zo vervelend voor je bekkenbodem?
En waarom hebben zoveel vrouwen dan last van urineverlies?
Dat heeft te maken met de buikdruk.

Als je hoest (of niest, of tilt, of perst) verhoogt de druk in de buikorganen zich.
En omdat de bekkenbodem de buikorganen ondersteunt moet de bekkenbodem zich
dus aanspannen om die druk tegen te houden.

Als je bekkenbodem dat niet actief doet, of er is te weinig kracht dan kun je urine
verliezen.

Ok, als je hoest is het dus belangrijk om je bekkenbodemspieren aan te spannen.
Maar wanneer eigenlijk?

Vóór het hoesten, tijdens het hoesten, de hele tijd??

Laten we eens kijken wat hoesten voor een activiteit is.

Als je hoesten uitschrijft krijg je dit: uche – uche -uche het zijn dus steeds korte druk
verhogende momenten.

Wanneer moet je dus aanspannen? Als je uche doet.....

Je spant dus steeds kort aan.

Dus: aanspannen (uche) los –aanspannen (uche) los – aanspannen (uche) los.

Buikdruk en ademhaling

Meest gemaakt fouten tijdens het hoesten

1. Er wordt géén spanning gemaakt in de bekkenbodempieren, met als gevolg urineverlies.
2. Voor de hoestbui worden alle bekken en bekkenbodempieren hard aangespannen waardoor de bekkenbodempieren hun werk niet goed meer kunnen doen met als gevolg urineverlies.
3. De benen worden gekruist waardoor de beenspieren aanspannen in plaats van de bekkenbodempieren, met als gevolg urineverlies.



Wat moet je leren om het hoesten goed op te vangen?

1. Je moet leren om de bekkenbodempieren goed aan te spannen.
2. Je moet de coördinatie van de bekkenbodempieren verbeteren zodat je op het juiste moment je bekkenbodempieren kunt intrekken en ook weer kunt loslaten.
3. Je bekkenbodempieren moeten langere tijd kunnen aanspannen: dit heet kracht uithoudingsvermogen. Want zo'n hoestbui kan best even duren.

Buikdruk en ademhaling

In de online bekkentraining gaan we uitgebreid met de buikdruk oefenen maar ik zal hieronder alvast de oefeningen uitschrijven.

1. Hoest maar eens zonder dat je je bekkenbodemspieren intrekt. Voel je dat je bekkenbodem dan zakt?
2. Nu ga je eerst alleen korte momenten je bekkenbodemspieren intrekken. Bijvoorbeeld 5x 1 sec. (als je gaat trainen dan ga je dit opbouwen naar 10 x 1 sec. en dan 3 series)
3. Probeer nu maar eens nep te hoesten en elke keer als je dan hoest trek je je bekkenbodemspieren in.

Lukte dit? Heel goed!

Artikel 2. Ademhaling, de relatie met de bekkenbodem

In veel van mijn bekkenbodem oefeningen gebruik ik de **ademhaling**.

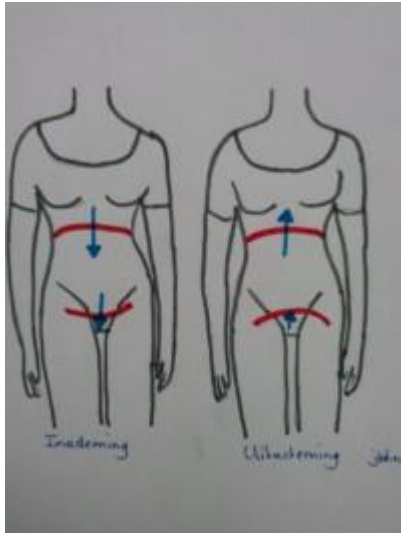
Maar waarom is de ademhaling nou zo belangrijk voor de bekkenbodem?

Dat komt omdat de ademhaling (een beweging van het middenrif) samenwerkt met de bekkenbodem. Als je ademt beweegt je middenrif mee.

Als je **inademt** zakt je middenrif en dus zakt je bekkenbodem

En als je **uitademt** gaat je middenrif omhoog en dus gaat je bekkenbodem mee omhoog. (zie het plaatje hieronder)

Buikdruk en ademhaling



Daarom is het dus zo belangrijk dat als je kracht zet (bijvoorbeeld iets zwaars tillen) dat je dan uitblaast. Dan help je namelijk mee om de bekkenbodem omhoog te liften. En dan ondersteund hij de buikinhoud vanzelf.

Zet je je ademhaling vast (je blijft in de inademingsstand) dan zet je dus druk naar beneden. Als je dan iets zwaars tilt dan duw je je bekkenbodem dus naar beneden! Dan kan hij dus niet goed aanspannen en kun je urine verliezen of je verzakking versterken.

Heb je een gespannen bekkenbodem dan krijg je daardoor een gespannen (hoge borst) ademhaling. En heb je een gespannen (hoge borst) ademhaling dan krijg je daardoor een gespannen bekkenbodem....

Voor heel veel mensen is de ademhaling in combinatie met een bekkenbodem oefening heel erg lastig om te doen. De meeste mensen hebben ook de neiging om op de inademing de bekkenbodem in te trekken. Maar dat werkt dus niet.....

Als je gaat oefenen zorg dan altijd dat eerst je ademhaling goed gaat.

Dat je de beweging voelt in je buik, dat je buik vanzelf omhoog komt.

Je ademt in > het middenrif zakt > de buikholte vergroot en komt omhoog en de bekkenbodem zakt.

Buikdruk en ademhaling

En bij het **uitademen** >het middenrif gaat weer omhoog >de buikholte verkleind en de buik zakt en de bekkenbodem gaat mee omhoog.

Als je een goede controle over je buikademhaling en over de bekkenbodem hebt kun je de beweging van de bekkenbodem voelen tijdens je ademhaling. Je voelt dan heel licht dat de bekkenbodem meebeweegt bij het ademen.

Artikel 3. Ademhaling, essentieel voor de bekkenbodem. 5 Tips

Ik weet nog goed dat ik voor de allereerste keer met mijn ademhaling ging oefenen.

Dat was op mijn opleiding (Oefentherapie Cesar), ruim 20 jaar geleden, ik was toen 19 of 20 jaar oud.

We deden een oefening waarbij je elkaar moest leren om naar de buik te ademen. Ik was als eerste proefpersoon aan de beurt, en moest dus naar mijn buik gaan ademen....

Dat was lastig!

Het lukte helemaal niet!

Mijn adem bleef ergens hoog in mijn borst steken en kwam echt niet naar mijn buik toe!

De lerares kwam erbij. En leerde me een oefening waardoor mijn ademhaling ineens wél naar mijn buik ging.

En omdat ik iemand ben die het beste leert middels ervaren, voelen en doen ben ik het nooit vergeten en leer ik die oefening nog steeds aan mijn patiënten. En, na vele

Buikdruk en ademhaling

cursussen en jaren ervaring, zijn er nog veel meer oefeningen ontstaan waarmee ik je kan helpen je ademhaling naar de buik te krijgen.

Inmiddels heb ik zelf een prima buik ademhaling. Essentieel voor ontspanning in je lichaam én voor een gezonde bekkenbodem.

Buikademhaling essentieel voor een gezonde bekkenbodem

Omdat je bekkenbodem en middenrif samenwerken is een goede ademhaling erg belangrijk en essentieel voor een gezonde bekkenbodem.

Hoe werken ze dan samen? Ik zal het je uitleggen.

Als je **inademt**, vullen je longen zich met lucht, je middenrif zakt en je bekkenbodem beweegt iets naar beneden.

Als je **uitademt**, gaat de lucht weer uit je longen en het middenrif beweegt terug omhoog en de bekkenbodem gaat ook mee terug omhoog.

Als je het lastig vindt om de adembeweging te voelen kun je je ook voorstellen dat je een ballonnetje in je buik hebt. Als je inademt vult de ballon zich (je buik komt omhoog) en als je uitademt loopt hij weer leeg (je buik zakt weer).

Als je al heel goed je bekkenbodemspieren kunt voelen kun je, als je rustig naar je buik ademt, voelen dat je bekkenbodem mee beweegt met je ademhaling.

Veel gemaakte fout

Veel mensen ademen 'verkeerd om'. Ze zetten de buik juist vast en bij het inademen beweegt de borst omhoog. En als je hoog ademt dan zet je dus eigenlijk ook je bekkenbodem vast. Je hebt dan kans op een gespannen bekkenbodem

Ademhaling als hulp om je bekkenbodemspieren te gaan voelen

Ademen naar de buik helpt ook om je bekken(bodem) gebied beter te gaan voelen. Als je je bekkenbodemspier niet goed voelt, ga dan eerst aan je ademhaling werken.

Door je handen op je buik te leggen, en onderstaande tips toe te passen, ga je met je aandacht en je gevoel al lager het bekken in. Dus eerst een tijdje met je ademhaling oefenen (5-10 minuten) en daarna pas proberen om je bekkenbodemspieren aan te spannen.

5 tips om naar je buik te (leren) ademen

1. **Ontspan je lichaam.** Zorg altijd dat je eerst je lichaam ontspant. Gespannen spieren zorgen voor een gespannen lichaam en een gespannen (borst) ademhaling.
2. **Leg je handen op je buik.** Leg ze neer waar je je buik beweegt. Leg je handen niet te laag neer. Vaak kun je in het begin beter je handen wat hoger op je buik leggen. Dan kun je er gemakkelijker naar toe ademen. Als dat goed gaat leg je je handen lager op je buik. Doe dit 3-10 minuten.
3. **Adem 3-5x diep in en duw je buik dan omhoog.** Dit helpt om ruimte te maken, en beter te voelen waar je heen moet ademen. Daarna laat je je buik los. Je laat je buik dan vanzelf omhoog komen als je weer inademt.
4. **Trek je buik in op de uitademing.** Zorg eerst dat je een rustig adem tempo hebt.
Adem rustig in en adem rustig uit. Trek steeds op je uitademing rustig je buik in. Laat de buik weer helemaal los en laat de inademing komen. Doe dit 3-10 minuten.
5. **Laat de buik vanzelf omhoog komen.** De uitademing kun je verlengen door langer uit te blazen en eventueel (tip 4) de buik iets in te trekken. Maar de inademing moet ontspannen zijn. Het is niet belangrijk hoe hoog je buik komt, maar dat hij omhoog komt. Laat hem vanzelf bewegen.

Buikdruk en ademhaling

Bovenstaande tips 2,3,4, zijn oefeningen. Je oefent je buikademhaling zodat je het gemakkelijker kunt toepassen in je dagelijkse leven. Tip 1 en 5 kun je wel zoveel mogelijk overdag toe passen. Dus je buik loslaten en je lichaam niet onnodig gespannen houden.

Uiteraard gaan we in de training ‘in 7 stappen je bekkenbodem onder controle’ uitgebreid in op de ademhaling.

Artikel 4. Uitblazen!

Een van de belangrijkste dingen die je moet leren als je aan je bekkenbodemproblemen gaat werken is: een goede ademhaling.

Je ademhaling is essentieel voor een gezonde bekkenbodem.

Soms zelfs belangrijker dan je bekkenbodemspieren trainen.

Ja, echt waar!

Ik zal je een voorbeeld geven. Vorige week zag ik een dame die al jaren last heeft van urineverlies.

Best een heftig verhaal.

En ze had al vele malen therapie gehad. Die hadden hard met haar geoefend maar ze waren een ding vergeten...naar de dagelijkse handelingen te kijken.

Deze mevrouw vertelde dat ze haar urine verloor als ze opstond van een stoel. Ojee, dacht ik dat is niet mooi.

En toen zag ik haar opstaan..... vanaf het moment dat ze wilde gaan opstaan hield ze haar adem in. En dan weet ik al wat er gebeurt in die bekkenbodem: inademen betekent druk naar beneden. Terwijl ze opstond duwde ze de boel dus open van onder, met als gevolg urineverlies.

Buikdruk en ademhaling

Opstaan en uitblazen

Toen we gingen oefenen bleek ze het heel lastig te vinden om de bekkenbodemspier goed aan te spannen. Steeds zette ze haar ademhaling vast als ze de bekkenbodem ging aanspannen. Het goed leren aanspannen met een goede ademhaling had duidelijk meer tijd nodig. Daarom gooide we die hele aanspanning even 'over boord' en hoefde ze alleen nog maar uit te blazen als ze opstond.

En voila! Het lukte! Er ging een wereld voor haar open.

Dus als je de bekkenbodemspier niet goed kunt vinden kun je altijd nog gewoon gaan uitblazen op de momenten dat je kracht zet en de buikdruk zich vergroot.

Uitblazen als je kracht zet.

Uitblazen als je iets optilt

Uitblazen als je bukt

Uitblazen als je opstaan

Uitblazen als je een zware deur open doet

Uitblazen als je je (klein)kind optilt

Uitblazen als je die zware fiets van de standaard moet halen.

Uitblazen als je....vul zelf maar in, al die momenten dat je iets zwaars moet doen.

TIP

Buikdruk en ademhaling

En wat moet je nu doen als je het lastig vindt om op je ademhaling te letten?
Als je gaat nadenken wanneer je dan moet inademen, dan gaat het mis en ben je vaak te laat met uitblazen.

Mijn belangrijkste tip is dan ook.

Let niet op wat je niet moet doen maar **let op wat je WEL moet doen!**

Dus alleen maar uitblazen als je kracht zet.

Verder onthoud je niks.

Alleen maar dat je moet uitblazen.

Je inademing komt altijd wel weer.

Dus de dame in het voorbeeld hierboven: Blaast uit én staat op.

Het gaat om je hele lichaam

Wat ik je met bovenstaande ook wil laten inzien is dat het NOOIT alleen om de bekkenbodemspieren gaat.

Het gaat ALTIJD om je hele lichaam, en hoe je je lichaam gebruikt.

Dus naast het leren aanspannen en ontspannen van je bekkenbodemspieren zul je ook moeten leren hoe je ze gebruikt in je dagelijkse activiteiten.

Dat is waarom ik het 7 stappen plan heb ontwikkeld en vandaar uit de online training heb opgebouwd.

Zodat jij je ademhaling onder controle krijgt, je houding verbeterd en een goede spierkracht en coördinatie opbouwt om in het dagelijkse leven je bekkenbodemspieren goed in te zetten.

Artikel 5. Doorademen. 7 tips

Stel je doet een nieuwe oefening.

Je concentreert je goed want het is best lastig.

Je komt in beweging en doet de oefening 5x .

Heel goed.

Maar dan ben je buiten adem...

Hoe kan dat nou?

Van slechts vijf herhalingen?

Oh, je bent vergeten adem te halen.... Ja, dan snap ik het wel.

En als je in huis werkt.

Of je boodschappen tilt.

Adem je dan wel door?

Of word je dan ook zo moe?

Krijg je een rood hoofd?

Misschien komt dat ook wel door je ademhaling.

Of eigenlijk door het niet ademhalen...

We doen het allemaal, kijk maar om je heen en let maar eens op jezelf.

Je doet iets nieuws

Je doet iets zwaars

Je doet iets met opperste concentratie

Er gebeurt iets spannends

Je bent gespannen

En dan zet je je adem vast.

Je ademt wel in maar niet meer uit.

Met het gevolg dat onder andere de spanning in je lichaam stijgt, dat je bloeddruk stijgt en dat de buikdruk stijgt.

Buikdruk en ademhaling

En die buikdruk wil je niet te hoog hebben als je last hebt van urineverlies en/of verzakingsklachten. Want als de buikdruk te hoog wordt dan kun je urine verliezen. (En natuurlijk is al die spanning en een hoge bloeddruk ook niet gezond voor je lichaam..)

Wat moet je dan doen?

UITBLAZEN!

En gewoon rustig blijven doorademen.

Ja, denk je misschien, dat kun je wel zo makkelijk zeggen maar ik heb het vaak niet door als ik mijn adem vast zet.

Klopt, dat is het lastige van je adem vast zetten.

Ademen is een automatisme, je merkt vaak niet dat je het vast zet.

Maar als je er op gaat letten ga je het wel merken en kun je er iets aan doen.

Ik zet daarom een aantal tips voor je op een rijtje die jou gaan helpen om op je ademhaling te letten en door te blijven ademen.

7 tips om door te blijven ademen.

Eerst het volgende: Als je praat dan adem je uit. Dus als je een activiteit gaat doen waarbij je weet dat je je adem vast zet kun je gaan:

1. **Hardop tellen.** Als je bijvoorbeeld een oefening doet met x herhalingen tel je gewoon hardop mee. (dus niet in gedachten tellen maar (zachtjes) hardop tellen).
2. Je kunt een **beweging/oefening in 2^e 'hakken'**. En hardop zeggen " en één en twee, en één en twee" etc
3. Je kunt een **liedje zingen**.
4. Je kunt opletten dat je je **oefening niet te zwaar** maakt. Want als iets te zwaar is ga je ook je adem vast zetten.

Buikdruk en ademhaling

5. Je kunt **bewust opletten dat je uitblaast** als je de inspanning levert. Dus als je iets optilt blaas je uit. Of als je iets duwt blaas je uit. Of als je kracht zet blaas je uit.
6. Je kunt **overdag micropauzes** instellen (10sec – 2min) waarbij je even bewust naar je buik ademt.
7. Je kunt overdag **micropauzes instellen** (2 sec – 30sec) waarbij je je **buik helemaal los laat** zodat je naar je buik kunt gaan ademen.

Dit waren de artikelen over ademhaling en buikdruk.

Ik hoop dat ik je heb laten zien hoe belangrijk ademhaling voor je bekkenbodem is.

Daarom komen er veel ademhalingsoefeningen voor tijdens de online bekkentraining.

Wellicht volgen er nog meer artikelen over ademhaling en buikdruk, deze zul je dan via mijn nieuwsbrieven gaan ontvangen.

Veel succes met alle tips!

En meer informatie over urineverlies en verzakingsklachten kun je vinden op jouwbekkentherapeut.nl

Heb je vragen stel ze dan gerust yildiz@jouwbekkentherapeut.nl