

## De bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren is een groep van spieren die onder in ons bekken liggen. Voor het gemak praten we meestal over de bekkenbodem. Ze vormen letterlijk de bodem van ons bekken. Deze spiergroep geeft steun aan de organen in de buik (blaas, urinebuis, baarmoeder, vagina en darm) en kunnen onze blaas en darm afsluiten waardoor we in staat zijn urine en ontlasting op te houden. De bekkenbodemspieren spelen tevens een rol in de stabiliteit van de lage rug en het bekken. Ook is de bekkenbodem belangrijk bij sex.

Wanneer de bekkenbodemspieren minder goed werken, kan er een verzakking ontstaan van alle organen die we net genoemd hebben en kan het moeilijk worden urine en / of ontlasting op te houden. Ook kunnen er seksuele problemen ontstaan.

De bekkenbodemspieren kunnen minder goed gaan werken wanneer deze spieren beschadigd of verzwakt zijn, bijvoorbeeld door een bevalling. Soms zijn de spieren van de bekkenbodem juist te gespannen geraakt. Dit betekent niet dat ze te sterk zijn. Door de hoge spanning raken de spieren uitgeput en kunnen niet goed meer functioneren.

Oefeningen voor de bekkenbodemspieren zijn zinvol om deze spieren in goede conditie te brengen of te houden. Het is echter moeilijk om dit uit een boekje te leren. U weet niet of u de oefeningen goed uitvoert. Ook is het lastig inschatten welke oefeningen het meest geschikt zijn voor u. Tijdens de bekkenfysiotherapeutische behandeling wordt u zich meer bewust van de functie van de bekkenbodemspieren en leert u de spieren beter te beheersen of juist te ontspannen op de wijze die past bij uw klachten.

