

Bekkenfysiotherapeutische adviezen bij een verzakking

Doe elke dag de bekkenbodemoefeningen, die door uw bekkenfysiotherapeut zijn gegeven en span de bekkenbodem aan net voor hoesten of niezen, bukken, tillen, e.d.

Voorkom teveel verhoging van de buikdruk:

De buikdruk wordt hoger

- bij het persen om ontlasting te krijgen. Probeer daarom niet teveel te persen. Als u hier moeite mee hebt, bespreek dit dan met uw bekkenfysiotherapeut
- bij hoesten en niezen. Blijf zoveel mogelijk rechtop en probeer voorzichtig te hoesten en te niezen.
- Tijdens een inspanning waarbij u de adem inhoudt. Probeer altijd goed te blijven doorademen tijdens een inspanning bijvoorbeeld bij het opstaan uit een stoel, opstaan uit bed of het optillen van een voorwerp.
- Bij alle inspanningen waar u veel kracht bij zet. Probeer daarom alle handelingen met zo min mogelijk krachtsinspanning te doen. Bijvoorbeeld bij het stofzuigen niet teveel duwen, maar de stofzuigermond rustig over de vloer laten gaan. Denk ook aan strijken en schoonmaken, doe dit rustig en zet niet teveel kracht.

Zorg voor een goede toilethouding en toiletgedrag. Voorkom persen.

Zorg voor een soepele ontlasting, zodat persen voorkomen kan worden. Eet voldoende vezels en drink voldoende (1,5 liter of meer per dag).

Probeer bij aandrang voor ontlasting gelijk te gaan, daarmee voorkom je dat de endeldarm te vol wordt, waardoor een achterwandverzakking kan verergeren. Help eventueel manueel mee door tegen het perineum of de achterwand van de endeldarm te duwen, waardoor u de ontlasting naar buiten duwt.

Bij een voorwandverzakking: zorg ervoor dat de blaas niet te vol is, dit kan te zwaar worden voor de bekkenbodemspieren. Ga “op de klok plassen”, bijvoorbeeld elke 2,5 à 3 uur.

Wissel staande/zittende houdingen af met liggende houdingen, zodat de bekkenbodemspieren kunnen herstellen. Bijvoorbeeld 3 rustpauzes verdeeld op de dag voor 30 minuten liggen. Leg eventueel een kussen onder de billen. Doe daarbij ontlastende oefeningen voor de bekkenbodem.

Til niet te zwaar, voel wat de bekkenbodem aan kan en adem door bij het tillen.

Voorkom bij COPD veel hoesten, bv door het gebruik van een inhaler. Hierdoor worden de verhoogde buikdruk momenten verminderd.

Stop met roken. Roken heeft een negatieve invloed op de stevigheid van het weefsel en kan COPD veroorzaken, wat gepaard gaat met hoesten.

Optimaliseer je gewicht en voorkom overgewicht. Hierdoor wordt de bekkenbodem minder belast.

Zorg voor een buikademhaling in het dagelijkse leven. Let daarbij op doorademen tijdens activiteiten, zoals tillen, bukbewegingen of sporten. Voorkom hiermee dat de buikdruk toeneemt.

Zet de ademhaling niet vast door b.v. het dragen van strakke broeken.

Een aantal voorbeelden van huishoudelijke activiteiten:

(bron: de verzakkingsoperatie st Antonius)

Oprapen



Buk niet, maar...



kniel op één knie en steun met uw arm op uw andere been.



U kunt ook op een been blijven staan, waarbij u uw andere been als tegenwicht voor uw lichaam gebruikt. Houd uw rug gestrekt. Steun met uw arm op het staande been.

Stofzuigen

Als u rechtshandig bent, kunt u de slang op uw linkerheup vasthouden. Zo blijft u rechtop staan terwijl u zuigt, en voorkomt u dat u te veel op de stang gaat duwen.

Blijf tijdens deze activiteiten rustig doorademen; zet uw adem niet 'op slot'.

Bedden opmaken

Zak door uw knieën bij de hoeken van het bed.

Om in te stoppen kunt u één knie als steun op het bed zetten.

Houd uw rug recht en buig in uw heupen.



Buk niet, maar...



zak door uw knieën.



Blijf niet staan tijdens het instoppen, maar...



kniel met één been op het bed.

Tillen

Span, voor u gaat tillen, uw bekkenbodemspieren aan.

Ontspan pas weer als u gestopt bent met tillen.

Adem rustig door.

U kunt tillen wat uw bekkenbodemspieren kunnen ondersteunen.



Buk niet, maar...



zak door uw knieën en houd de last dicht bij uw lichaam.

Er zijn een aantal risicofactoren bekend voor het krijgen van een verzakking.

- Verrichten van zwaar werk in heden en/of verleden
- moeder met verzakkingsklachten of incontinentie
- verzakkingsklachten in de zwangerschap
- incontinentie tijdens de zwangerschap
- COPD
- Roken
- overgewicht
- Pariteit = het aantal keren dat u zwanger bent geweest
- leeftijd
- operatie waarbij de baarmoeder is verwijderd
- na de overgang
- hormoonvervangende therapie
- schade aan de bekkenbodem bij de bevalling

Mocht u zich herkennen in 1 of meer van de bovenstaande factoren, dan is het versterken van de bekkenbodem voor u zinvol om een verzakking te voorkomen of te verminderen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Wilma Bakker

wilma@fysiotherapie-brouwer.nl

035-6834222