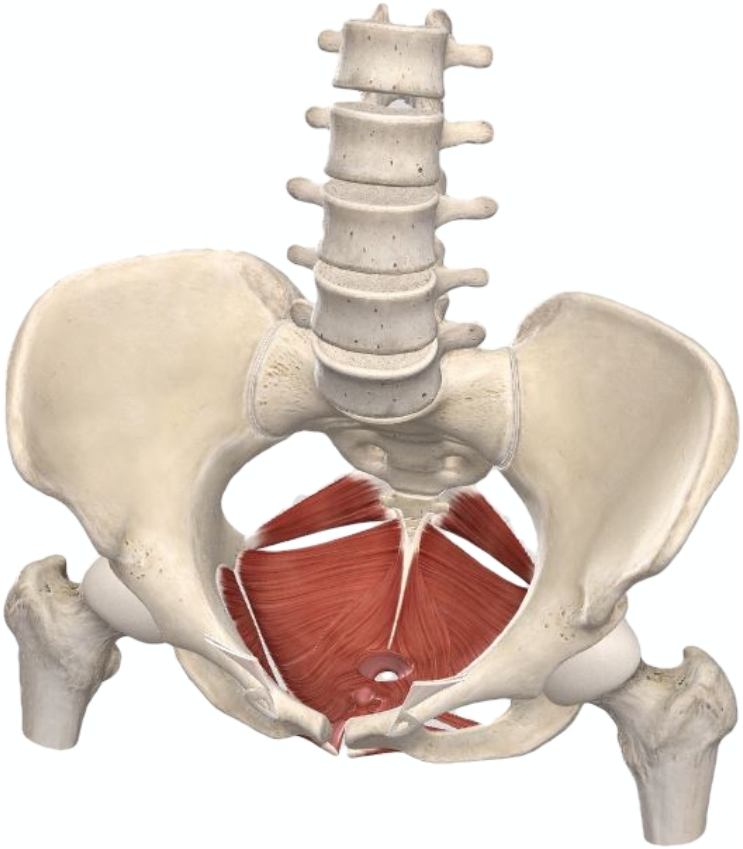
De bekkenbodem



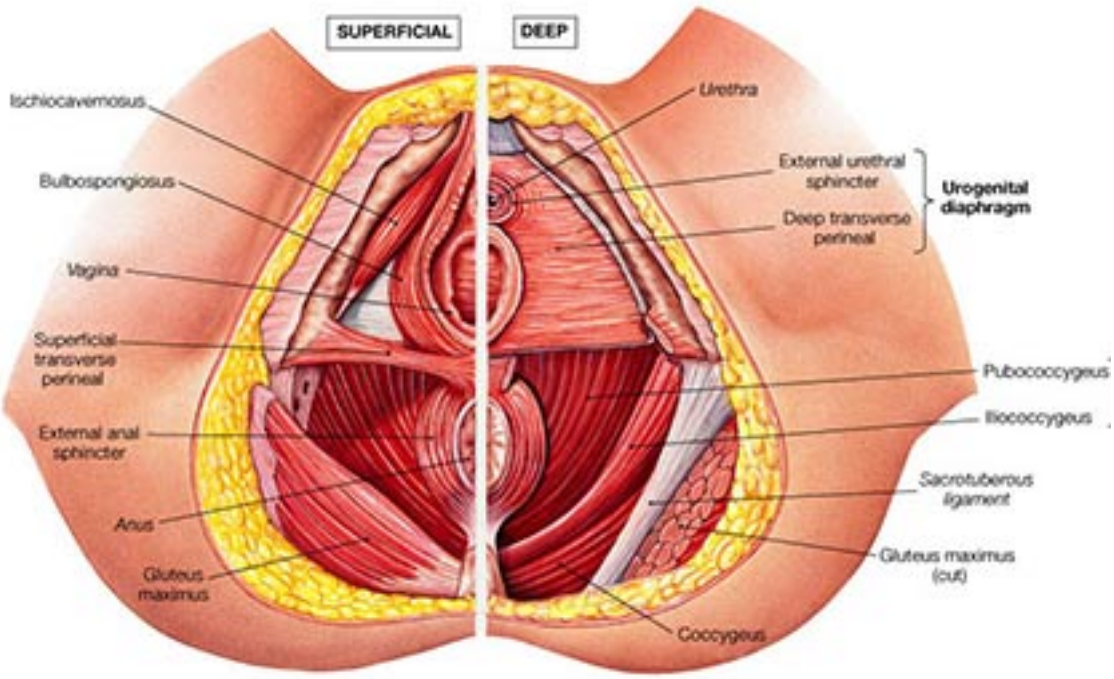
De bekkenbodem is een spiergroep die de inhoud van de buikholte ondersteund (draagt) en controle geeft over het aan en ontspannen van de urineblaas en de endeldarm.
Je kunt het je voorstellen als een soort hangmat, die ervoor zorgt dat alle organen in de buikholte (en nu dus ook de baby in de baarmoeder) op hun plek blijven. De bekkenbodem is niet statisch en beweegt mee als je loopt, springt, maar ook tijdens het eten, niezen en hoesten. De bekkenbodem speelt ook een rol bij de seksualiteit en is natuurlijk van groot belang tijdens de geboorte.

De bekkenbodem bestaat uit meerdere spierlagen, deze lopen als het ware door elkaar heen en werken samen en tegelijkertijd ook onafhankelijk van elkaar. Aan de oppervlakte liggen de spieren die rond je sluitspieren (als een kring rond je anus, je urinebuis en je vagina) ze zijn als lussen met elkaar verbonden. Daarom kan het gebeuren dat je een beetje plast als je ontlasting hebt, of als je heel hard plast, dat er een beetje ontlasting mee komt.

Vaak zijn vrouwen bang dat ze gaan poepen tijdens de geboorte. Dat is vaak een heel klein beetje. De verloskundige is hierop ingesteld en haalt het weg, nog voordat je het zelf door hebt. Ook gaan de darmen zich vaak tijdens het opvangen van de weeën leeg maken (je kunt een beetje diarree hebben) omdat het lichaam alles kwijt wil wat niet met de geboorte te maken heeft. Wees niet bang hiervoor, de verloskundige is echt wel wat gewend.

De middelste laag is verdeeld in het oppervlakkige en diepe perineum (het gebied tussen vagina en anus). Deze dwarslaag en het deel van de geboortekanaal moet veel druk doorlaten en een bewuste ontspanning van de bekkenbodem kan erbij helpen, om te voorkomen dat je niet of alleen minimaal uit gaat scheuren.

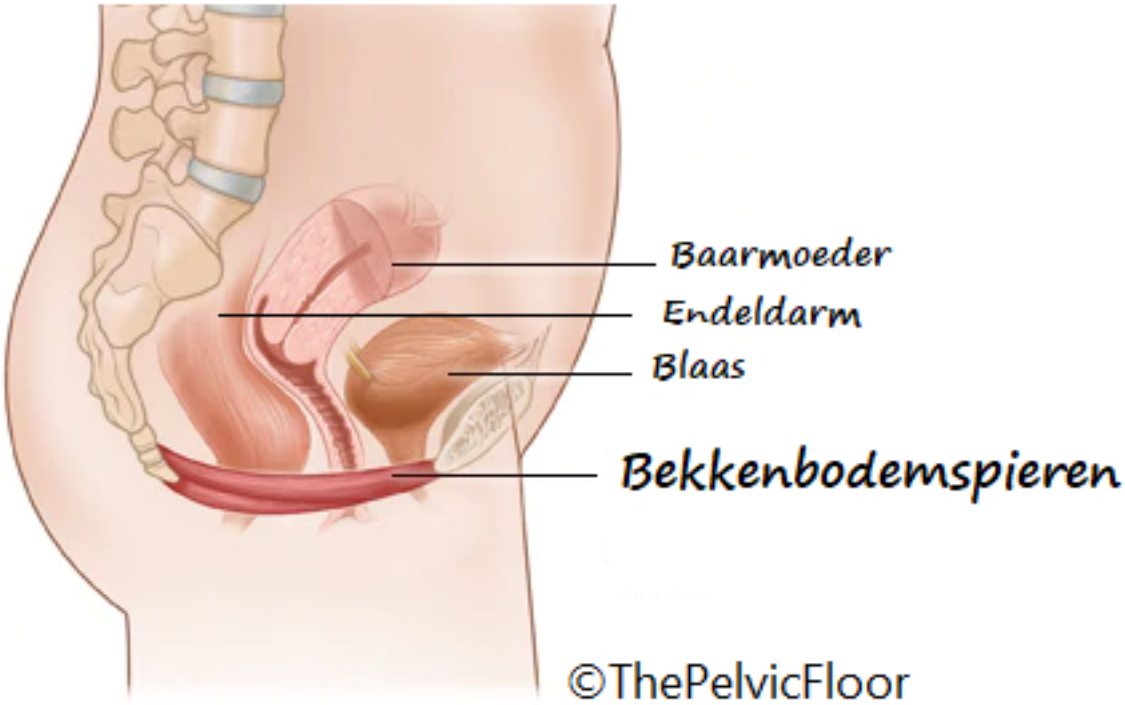
De diepste lagen is de steunlaag voor de organen en vangen de drukverhoging door tillen, niezen, lachen, plassen en tijdens de hurkzit op.



(a) Female

Als de bekkenbodem niet goed functioneert kunnen problemen ontstaan, zoals verzakking van de organen in de onderbuik: blaas, baarmoeder en darmen; urine/ontlasting-incontinentie, seksuele problemen en pijn. Ook psychische problemen (het ontbreken van een veilig basisgevoel) kunnen met het bekkenbodem in verband worden gebracht.
Bij vrouwen zijn bekkenbodemproblemen vaak een direct gevolg van de zwangerschap. Dit is genoeg reden om tijdens de zwangerschapsyoga extra aandacht aan de bekkenbodem te besteden.

Vrouwen die zich bewust zijn van hun bekkenbodem en deze bewust kunnen aan - en ontspannen, hebben daar veel baadt bij tijdens de ontsluiting en de uitdrijving van de baby. Het is van groot belang eerst bewust te worden van de bekkenbodem, voordat je met de perstechniek begint. Wanneer de bekkenbodem te dik en stug is, bijvoorbeeld door veel sport, kan het soms bij de bevalling niet goed rekken en kan het nodig zijn om in te knippen.



Bekkenbodemadem

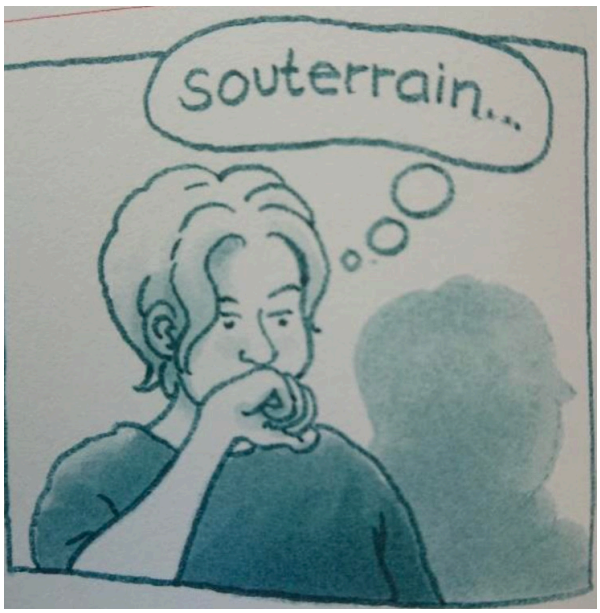
Een natuurlijke basisspanning en veerkracht is voor het goede functioneren erg belangrijk. De veerkracht kun je voelen in combinatie met je adem, omdat je bekkenbodem en je middenrif samen werken. Door de bekkenbodem bewustwording kan ook de bekkenbodem ingezet worden bij de adem. Hierdoor ontstaat meer ruimte in de buik en controle over de bekkenbodem.

Als je UIT ademend span je de bekkenbodem AAN (denk aan een strakke spijkerbroek die je dicht wilt ritsen) en IN ademend laat je de bekkenbodem LOS.

Je kunt het ook als oefening als volgt doen:
- Ga een beetje lui onderuit gezakt zitten
- Adem eerst in de buik
- Leg je handen in de liezen
- Adem in de buik
- Adem door het bekkenbodem naar je handen toe

Je kunt de oefening ook met de “U”-klank verbinden
Je kunt ook met je onderbenen op een stoel, bank, gym-bal gaan liggen
Je kunt een warm washand tijdens het douchen op je vagina leggen

De verloskundige zal je vragen of je tijdens het persen een warm washandje op je vagina wilt hebben (om de richting aan te geven en om het perineum te ontspannen).



Als je aan de AANspanning denkt met de rits van de spijkerbroek, denk dan tijdens de ONTspanning aan een lift die van de begaande grond naar de kelder/souterrain gaat.

Je kunt als oefening op je handrug gaan blazen, hierdoor kun je de ontspanning van de bekkenbodem leren voelen, of tijdens het ongegeneerd gapen (geeuwen).

Het ontspannen van de bekkenbodem zorgt ervoor dat je spanning in het bekken los kunt laten. Vaak denken vrouwen dat zij te weinig spanning in hun bekken hebben, als ze klachten hebben, maar vaak zit er juist te veel spanning die uitstraalt naar de rug en de benen en de bekkenfysio geeft het vaakst ontspanningsoefeningen en tips.

Ontspanning en aanspannen moeten/mogen elkaar in evenwicht houden om klachten te voorkomen en te verminderen en op deze manier spataderen in de vagina en aambeien te voorkomen.

De oefening om bewust de bekkenbodem te ontspannen helpt om de geboorte van de baby te vergemakkelijken en kan zeker helpen tijdens inwendige onderzoek.

Afbeeldingen en delen van de uitleg zijn uit het boek “Duik in je weeën”