



de juiste spieren te gebruiken, op het juiste moment, om zo de stabiliteit vanuit de rug(spieren), de dwarse buikspieren én de bekkenbodemspieren weer in balans te krijgen, waardoor u moeilijkere/complexere bewegingen als tillen of sporten, veilig kunt uitvoeren. De ademhaling speelt hierin ook een grote rol en zal daarom meegenomen worden in de training.

De training wordt langzaam opgebouwd en pas als de basis (bekkenbodem!) goed beheerst wordt, zal worden overgegaan op zwaardere oefeningen, toegespitst op de individuele situatie én, indien nodig, in overleg met de behandelend (bekken)fysiotherapeut.

De training vindt plaats in onze trainingszaal met de nodige oefenmaterialen en apparatuur op de 2<sup>de</sup> verdieping van onze praktijk.

Voor een goede spierconditie (romp/buik/bekkenbodem) moet u denken aan 2-3 maanden, liefst 2 x per week.

02092015



Lepelaar 3a, 1628 CZ Hoorn  
0229 - 212993 | [info@visser-fysiotherapie.nl](mailto:info@visser-fysiotherapie.nl)  
[www.visser-fysiotherapie.nl](http://www.visser-fysiotherapie.nl)

## Bekkenbodemveilig bewegen

- Na de zwangerschap,
- voor of na een (gynaecologische) operatie,
- na een prostaatoperatie,
- bij urineverlies of ontlastingsverlies tijdens inspanning en
- bij verzakkingsklachten

kunt u door uw (bekken)fysiotherapeut geadviseerd worden **specifieke training**, onder deskundige bekkenfysiotherapeutische begeleiding, te starten om uw dagelijkse activiteiten 'bekkenbodemveilig' te maken of om u voor te bereiden op 'bekkenbodemveilig' sporten.

Tijdens de trainingen zal u geleerd worden hoe te bewegen en te sporten, zodat uw bekkenbodemspieren optimaal gebruikt worden. Verder hangen de oefeningen af van het doel dat u wilt bereiken.

Tevens is er aandacht voor de lage rug- en rompspieren, omdat ook deze spiergroepen bijdragen aan een optimale steun tijdens het bewegen. Deze spieren werken nauw samen met de bekkenbodemspieren.

Intensief trainen op bijvoorbeeld fitness apparatuur werkt doorgaans averechts. Het is dus van groot belang, dat u leert