

Dossier bekkenbodembodem

Zelf helen met de vijf pijlers
van Janine Himpers



Het is een voorzichtige schatting dat meer dan de helft van de vrouwen vanaf 45 jaar op de een of andere manier problemen heeft met het functioneren van de bekkenbodembodem, soms met ongewild urineverlies als gevolg. Wereldwijd hebben we het dan over meer dan 200 miljoen vrouwen. Grote kans dus dat tijdens de yogales zich hier op z'n minst één vrouw ongemakkelijk over voelt. Yogadocente Janine Himpers besloot om daar wat aan te doen.

Tekst en foto's **Janine Himpers**

Ongeveer twaalf jaar geleden raakte ik gefascineerd door de bekkenbodembodem. Tijdens *pranayama*-oefeningen had ik er moeite mee om de *mula bandha* op te trekken.

Ik had echt geen idee hoe ik de signalen van mijn hersenen kon laten landen in dat gebied. Vanaf toen ben ik allerlei bijscholingen gaan volgen over de bekkenbodembodem. In eerste instantie voor mijzelf omdat ik toen nog dacht dat ik een uitzondering vormde. Inmiddels weet ik dat ik hier niet alleen in sta. Ik ben met veel vrouwen in gesprek gegaan over ongewild urineverlies, ondanks het enorme taboe, en kwam erachter dat veel vrouwen geen hulp zoeken. Het is iets wat erbij hoort. Van de vrouwen die wel hulp zochten, hoorde ik van velen dat behandeling in

de reguliere zorg hun probleem niet had opgelost. Het duurde te lang voordat ze resultaat zagen, of ze konden de opgedragen oefeningen niet uitvoeren en hadden het daarom opgegeven.

Voor de duidelijkheid wil ik benadrukken dat ik vind dat vrouwen met problemen altijd contact moeten opnemen met hun huisarts voor een eventuele doorverwijzing naar een bekkenbodembodemfysiotherapeut of een gynaecoloog. Maar ik wilde aanvullend iets aanbieden: een holistisch programma bestaande uit vijf pijlers, waarbij vrouwen weer vertrouwen krijgen en de autonomie gaan ervaren om zelf tot verbetering te komen. Geen *quick fix*, er moet wel degelijk hard gewerkt worden. Inmiddels hebben al veel vrouwen meegedaan aan mijn workshop en voel ik me door hun resultaten gesterkt. ►

De vijf pijlers

Bewustwording

30 procent van de mensen kan niet bewust contact maken met de bekkenbodem. Het is dan moeilijk om te voelen of je de bekkenbodem al dan niet (of goed) aanspant (of loslaat). In onze hersenschors is meer ruimte voor het opvangen van signalen van bijvoorbeeld de ogen, mond, oren en neus. In de workshop besteden we hier veel aandacht aan, want als het contact maken met de bekkenbodem niet goed gaat, kun je oefeningen niet goed uitvoeren en verlies je vertrouwen in het bereiken van resultaat.

Herstel van de keten

Deze spiergroep maakt deel uit van een groter geheel. Daar maken we gebruik van bij het ontwikkelen van die bewustwording. Het werk van Thomas Myers en zijn introductie van myofasciale ketens (in zijn boek *Anatomy Trains*) geeft ons inzicht in hoe de bekkenbodem samenhangt met alle spieren in een van de meest fundamentele myofasciale ketens, de zogeheten *deep front line*. We kunnen de spieren aan de binnenzijde van de bovenbenen (adductoren) bijvoorbeeld inzetten als hulpje om de bekkenbodem weer langzaam te gaan voelen. Als je de tenen naar buiten draait, span je andere delen van de bekkenbodem aan dan wanneer je ze naar binnen draait. Daar kunnen we mee spelen. Grote winst in bewustwording halen we door de samenwerking tussen de verschillende diafragma's te benadrukken (je mondbodem, je middenrif en je bekkenbodem). Probeer dit maar eens uit: houd je lippen op elkaar en maak een grote kauwende beweging. Voel eens of en hoe de bekkenbodemspier reageert elke keer als je die beweging maakt.

De toestand van de spieren in deze keten geven ons ook inzicht in hoe het gesteld is met de bekkenbodem. Daarom onderzoeken we bijvoorbeeld in hoeverre de adem (werking van het middenrif) functioneel verloopt. Maar bekijken we ook hoe veelvoorkomende verstoringen (zoals bijvoorbeeld onderuitgezakt of met een gebogen bovenrug zitten of staan) invloed hebben op de bekkenbodem en werken we naar herstel van de keten.

Ontspannen

In de workshop besteden we veel aandacht aan verschillende klachten (pathologie) die je kunt ervaren als er verstoringen in de keten zijn. Dat gaat veel verder dan ongewild urineverlies. Denk bijvoorbeeld aan rugpijn, spijsverteringsproblemen, aambeien, pijn tijdens of na het vrijen, blaasontstekingen, bekkenpijn, ademhalingsproblemen, gespannen kaken, schouders en nek of energetische/emotionele disbalans.

Veel symptomen staan in verband met een te gespannen bekkenbodem. Ontspannen is daarom misschien wel de belangrijkste pijler in de hele workshop. We doen yoga-oefeningen om de spieren langs de hele *deep front line* te ontspannen. Van bijvoorbeeld een liggende Vlinder tot oefeningen uit de methode van Van Dixhoorn om de spieren in de kaak te ontspannen of massage van de voetzool met een balletje. Maar de koningin van alle oefeningen is de *psoasontspanning*. Deze oefening wordt daarom thuis veelvuldig uitgevoerd. In eerste instantie praat ik deelnemers er nog doorheen omdat er soms onrust is of emoties geuit willen worden, maar naar verloop van tijd kunnen deelnemers de rust vinden om met aandacht 20 minuten in deze houding te verblijven.

Kracht

Als de bekkenbodem langdurig aangespannen is geweest, is de veerkracht er vaak uit en kan in gevallen waarbij dat nodig is (springen, niezen, lachen etc.) de kracht niet meer worden opgebracht om de buikdruk op te vangen. Daarom is de vierde pijler Kracht. Uiteraard werken we aan kracht langs de hele *deep front line*, waaronder de *transversus* (de houdingspier in de buik). Maar trainen we ook direct de spieren van de bekkenbodem.

Misschien ken je de term Kegeloefeningen. Deze zijn ontwikkeld door de gynaecoloog dr. Kegel. Net zoals we bij het trainen van onze armspieren gewichten gebruiken, kunnen we bij Kegeloefeningen een zogeheten yoni-eitje gebruiken als weerstand. Het eitje wordt dan bevestigd aan een touwtje en ingebracht in de vagina. Als we de spieren aanspannen wordt tegelijkertijd licht getrokken aan het touwtje. De spieren proberen het eitje op z'n plek te houden. Deze oefeningen blijken zeer effectief.

Functieherstel

Deze laatste pijler geeft de deelnemers vooral veel inzicht in hoe wij westerse vrouwen door onze gewoontepatronen onze bekkenbodem saboteran. In de oefeningen richten we ons daarbij vooral op het vrij kunnen bewegen van het bekken. Denk dan aan (voorbereidende oefeningen voor) de *squat*. We zitten namelijk teveel en vaak verkeerd. En onze gewoontepatronen bij het staan en lopen kunnen

funest zijn. We onderzoeken bijvoorbeeld hoe het dragen van hakken doorwerkt in de keten. We gaan dan ook wandelen om te ervaren hoe belangrijk zaken als voetplaatsing zijn in het gezond houden van je bekkenbodem. Ik dank deze inzichten vooral aan Katy Bowman. Ik ben een groot fan van haar gedachtegoed en al jaren een voorstander van *barefoot walking*. Ik probeer een sprankje van mijn enthousiasme daarover op de deelnemers over te brengen. 🙏



Bijscholing en workshops van Janine Himpers
In januari 2024: vijfdaagse bijscholing over de bekkenbodem voor yogadocenten (erkend door de VYN)
zweiersdalbijscholing.nl
In het najaar van 2024: workshop voor vrouwen met bekkenbodemproblemen bij Stralen Yoga Centrum
stralenyoga.nl

Oefeningen

- Pyramidalis** Wil je controleren of je écht de bekkenbodem aanspant als je hier je best voor doet en niet bijvoorbeeld je bilspier? Dan kun je gebruik maken van de pyramidalis. Dit is een kleine spier aan de voorzijde van je bekken die onderdeel is van zowel de buik- als de bekkenbodemspieren. Kom liggen op je rug met de benen languit. Plaats je vingertoppen in het zachte deel net boven de rand van je schaambot. Til je hoofd dan een stukje op en voel onder je vingers de pyramidalis aanspannen. Buig dan de knieën en zet de voeten plat op de grond. Span de bekkenbodemspier aan en voel eens of je nu ook de pyramidalis voelt aangaan.



‘De koningin van alle oefeningen is de *psoasontspanning*’

3

Psoasontspanning De psoasspier loopt via de achterzijde van de onderrug door het bekken naar de voorzijde van het bovenbeen. Als we deze spier kunnen ontspannen, heeft dat direct gevolgen voor ontspanning in de bekkenbodemspier. Kom liggen op je rug met de knieën gebogen en de voetzolen plat op de grond. Adem rustig door en neem het beeld mee dat je steeds wat dieper kunt zakken in de ondergrond. Geef je rug de ruimte om steeds wat platter op de grond te komen liggen. De houding is meestal niet zo uitdagend, maar kun je de rust vinden om hier een tijdje te blijven? Probeer 15 minuten zo te blijven liggen.



‘Ik kwam erachter dat veel vrouwen geen hulp zoeken’

4

Squatvoorbereiding Je wilt de beweeglijkheid van je bekken naar voren (staartbeen gaat naar achteren) graag verbeteren zodat je in de squat (en het dagelijkse leven) de staart niet intrekt (dat geeft namelijk spanning op de bekkenbodem). Kom zitten op handen en knieën. Breng dan je bekken richting de hielen en voel hoe je bekken daarbij de neiging heeft om naar achteren te kantelen (je trekt je staartbeen naar binnen, de onderrug wordt bol). Kom dan terug op handen en knieën en kantel je bekken naar voren (je zitbotten laat je wat omhoog bewegen, je rug wordt wat hol). Ga opnieuw bewegen met je billen naar de hielen maar stop als je voelt dat je bekken gaat kantelen. Blijf dan in deze positie en voel eens of je kunt voelen dat de plooiën (waar je benen uit je bekken komen) zich wat kunnen verdiepen.



2

360°-ademhaling Een oppervlakkige ademhaling verstoort de functie van je bekkenbodem. Als je ademhaalt, hoort je middenrif te bewegen. Op een inademing gaat je middenrif naar beneden om ruimte te maken voor de lucht in de longen en duwt de buik dan wat naar voren. Op een uitademing gaat je middenrif omhoog om de lucht weer uit de longen te werken. De buik wordt weer wat platter. Je bekkenbodemspier beweegt in datzelfde ritme mee. Aanspannen van de bekkenbodem doe je daarom op een uitademing als ook het middenrif omhoog beweegt; ontspannen doe je op een inademing. Kom zitten met een lichte holle stand in de onderrug: je rolt je bekken een klein beetje naar voren waardoor het gewicht meer aan de voorzijde van de zitbotten gedragen wordt.

Zorg ervoor dat je ribbenkast niet teveel naar voren steekt. Laat je onderste ribben wat zakken richting de buik, zodat je middenrif kan ontspannen. Begin dan in te ademen door de neus en diep uit door de mond. Als je uitademt, trek je de navel een beetje naar binnen en op de inademing laat je die spanning steeds weer los. Voel of je op de inademing de buik naar voren kunt laten gaan. Je probeert als het ware in te ademen naar je onderbuik, bekken en flanken (vandaar de naam 360°). Als dit goed gaat, ga je op een uitademing ook je bekkenbodem aanspannen/optrekken. Voel hoe middenrif en bekkenbodem samenwerken. Je begrijpt nu ook waarom je je bekkenbodem het beste aanspant op een uitademing.