



De vrouwelijke sporter

Bekkenbodern



Waarom



Klachten zoals ongewenst urineverlies, een zwaar gevoel in de vagina of moeite om een windje op te houden, komen veel meer voor dan je misschien denkt - ook in de (top)sport! Vrouwen van alle leeftijden kunnen hiermee te maken krijgen, maar erover praten is vaak lastig. Vaak wordt er liever niet over gepraat omdat veel mensen schaamte voelen. Zonde, want met de juiste hulp is er vaak verbetering mogelijk.

Wat



Het bekken is aan de onderkant afgesloten door de bekkenbodern. De bekkenbodern bestaat uit bindweefsel en spieren rond de plasbuis, vagina en anus. De bekkenbodernspieren hebben **verschillende functies**. Hier volgen de belangrijkste:

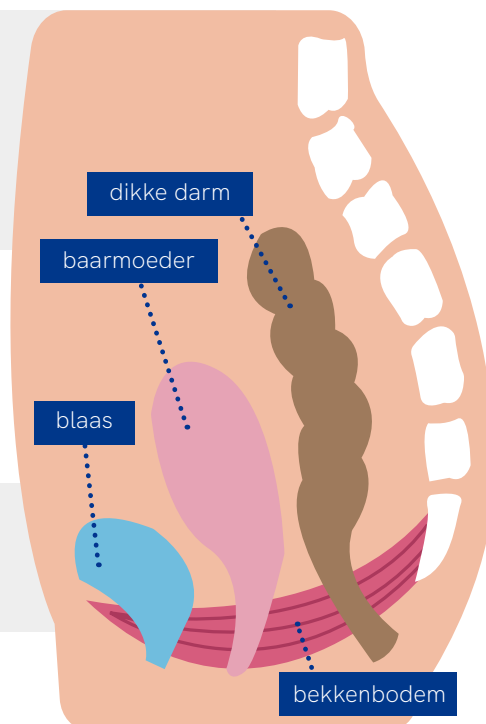
Ondersteunen van de bekkenorganen (blaas, darmen, baarmoeder).

Je kunt de bekkenbodern zien als een soort hangmat die deze organen draagt. De spieren spelen een grote rol bij het opvangen van druk in de buikholte. Bijvoorbeeld bij hoesten, niezen, persen, springen of kracht zetten.

Sluiten en openen van de plasbuis en anus. Als de spieren aangespannen zijn, kun je urine en/of ontlasting ophouden. De spieren moeten ook kunnen ontspannen om goed te kunnen plassen of ontlasten. Dit vraagt een goede coördinatie van de bekkenbodernspieren.

Seksuele functie. Gezonde bekkenbodernspieren zorgen dat een seksleven mogelijk is zonder pijnklachten.

Daarnaast speelt de bekkenbodern ook een rol bij de **stabiliteit van het bekken en de onderrug**.



powered by



Klachten



Een veelvoorkomende oorzaak van bekkenbodemplachten is een **over- of onderactieve bekkenbodem**. Dit betekent dat de spieren van de bekkenbodem te hard of te zacht aanspannen. Dit kan zorgen voor veelvoorkomende klachten als urineverlies, vaak moeten plassen en moeite met het ophouden van windjes of ontlasting. Daarnaast kunnen er ook minder herkenbare klachten optreden, zoals rugpijn, buikpijn, obstipatie, pijn in de liezen, heup, stuitje en pijn bij seks. Ook kan er sprake zijn van een 'verzakking'. Dit geeft een zwaar gevoel of een 'bal gevoel' in de vagina.



Wie

- Bekkenbodemplachten komen voor bij zowel mannen als vrouwen. **25 tot 45%** van de vrouwelijke sporters geeft aan bekkenbodemplachten te ervaren. Afhankelijk van het type sport kan dit oplopen tot wel **80 à 90%** bij een sport als turnen.
- Ook vrouwen zonder kinderen kunnen bekkenbodemplachten hebben.
- De periode rond een **zwangerschap of de overgang** kan klachten doen veranderen.

Klachten & sport

- Bekkenbodemplachten komen voor bij alle sporten, maar het meest bij **sporten met een hoge impact** zoals hardlopen, turnen, zware krachttrainingen of sporten waarbij veel gesprongen wordt.



- Het ervaren van bekkenbodemplachten tijdens het sporten kan **negatieve invloed hebben op zowel het welzijn als de prestaties** van de sporter.
- Hoewel er steeds meer aandacht is voor dit onderwerp, ontbreekt het vaak aan **kennis bij de sporter of begeleidende staf**. Daarnaast kan het onderwerp als ongemakkelijk worden ervaren, waardoor passend advies soms lang op zich laat wachten. Trainingen kunnen echter zo worden aangepast dat de doelen, zoals explosiviteit, worden bereikt met minder belasting van de bekkenbodem. Ook kunnen oefeningen voor het aanspannen en ontspannen van de bekkenbodem worden toegevoegd.



powered by



Klachten aanpakken

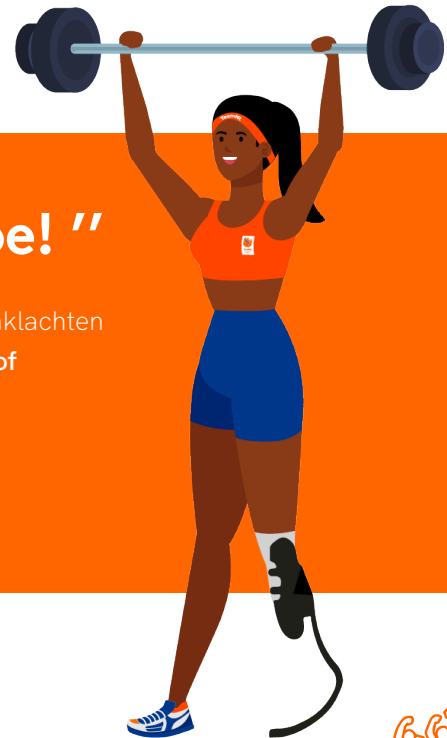
- De bekkenbodem bestaat uit spieren. Het is raadzaam om deze **spieren te trainen** op kracht of uithoudingsvermogen, of juist te rekken, bewust te ontspannen, of spierspanning door middel van triggerpoints te behandelen. Net als we bij anderspiergroepen heel normaal vinden.
- **Welke oefeningen** je het best kunt doen (meer spierspanning d.m.v. krachttraining of juist minder spierspanning d.m.v. spierrek, triggerpoints of ontspanning) kun je het best in overleg met een expert op dit gebied kiezen.
- **Raadpleeg een expert** zoals een (bekkenbodem)fysiotherapeut, (sport)arts, psycholoog, gynaecoloog of een strength & conditioning trainer met ervaring met sporters en bekkenbodemplachten.
- Een expert zal door middel van een vraaggesprek en in sommige gevallen een onderzoek met je bespreken **welke oefeningen voor jou het meest geschikt zijn**.
- Als je het (nog) niet prettig vindt om je klachten met een expert te bespreken, dan kun je eens proberen om **oefeningen voor zowel aanspannen als ontspannen** te doen. Vooral het goed leren ontspannen is belangrijk en krijgt onvoldoende aandacht.
- Heb je last van ongewenst urineverlies? Bespreek het! Je bent niet de enige. Ook kan het prettig zijn om ondergoed met een **absorberende functie** te dragen zodat eventueel urineverlies niet zichtbaar is.



“ Doorbreek samen het taboe! ”



Samen hebben we de kans om het taboe rond bekkenbodemplachten te doorbreken. **Bespreek je klachten met vrienden, trainers of experts** op dit gebied. De kans is groot dat met de juiste tips klachten verminderen en je met meer plezier kunt sporten.



powered by

