Behandeling

Bekkenbodemproblemen bij mannen, adviezen

De bekkenbodemspieren vormen een soort hangmat in het onderlichaam en ondersteunen de buikinhoud.

De bekkenbodemspieren werken mee aan het afsluiten van de urineleider en de anus. Ze zijn erg belangrijk voor het ophouden van urine en ontlasting. Het is belangrijk dat u de bekkenbodem op de juiste manier kunt ontspannen, zodat plassen en poepen zonder problemen verloopt.

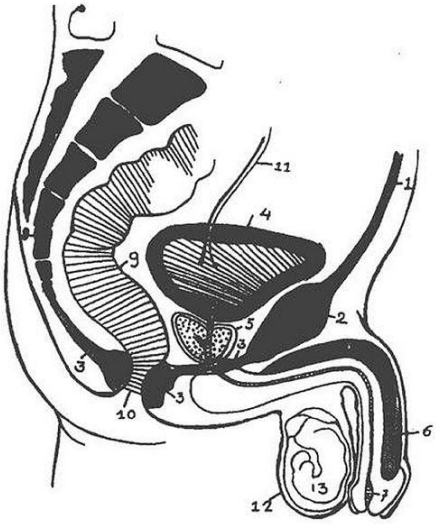
Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

Wat doen de bekkenbodemspieren?

De bekkenbodemspieren vormen een soort hangmat in het onderlichaam en ondersteunen de buikinhoud. Zij werken mee aan het afsluiten van de urineleider en de anus. De bekkenbodemspieren zijn erg belangrijk voor het ophouden van urine en ontlasting.

Het is belangrijk om de bekkenbodem op de juiste manier te kunnen ontspannen zodat plassen en poepen zonder problemen verloopt. Het steeds aanspannen van de bekkenbodem heeft nadelige gevolgen, zoals toename van urineverlies, vaak plassen en moeilijker kunnen plassen en poepen.



1. buikspieren
2. schaambeen
3. bekkenbodemspieren
4. blaas
5. prostaat
6. zwellichaam van de penis
7. plasbuis
8. wervelkolom
9. endeldarm
10. anus
11. urineleider
12. scrotum
13. zaadbal

Bekkenbodem doorsnede man

Houding- en bewegingsadviezen

De bekkenbodem kan niet zomaar voor langere tijd (milde) druk opvangen en ook niet een plotselinge heftige druk. Het is belangrijk dat u beide vormen van overbelasting voorkomt. Met de hulp van houding- en bewegingsadviezen kunt u de belasting op de bekkenbodem rustig opbouwen.

Lichamelijke inspanning

Veel mensen houden bij lichamelijke inspanning de adem in, bijvoorbeeld als u kracht moet zetten. Hierdoor ontstaat een persdruk op de bekkenbodem. Dit betekent dat er met grote kracht op de blaas en urineleider geduwd wordt. Dit kan incontinentie veroorzaken.

- Moet u zich lichamelijk inspannen? Adem dan uit.
- Moet u enige tijd kracht blijven zetten, bijvoorbeeld bij bukken en/of tillen of tijdens het ophouden van urine en ontlasting? Span dan uw bekkenbodem licht aan, ongeveer 1/3 van de kracht, en adem rustig door.

Basisoefening bekkenbodemspieren

- Ga ontspannen op uw rug liggen.
- Ondersteun uw hoofd met een kussen. U kunt eventueel ook een kussen onder uw knieën leggen.
- Leg een hand op uw onderbuik en voel de buikademhaling.
- Probeer tijdens de uitademing 1 tel uw bekkenbodemspieren licht aan te spannen. Dit doet u door een knijpende of intrekkende beweging te maken van de anus en de plasbuis (windje tegenhouden, plas ophouden). Zorg ervoor dat de buik- en bilspieren ontspannen blijven.
- Ontspan daarna de bekkenbodemspieren weer.
- Herhaal dit 10 keer op elke 3e uitademing.

Plasadviezen

Deze adviezen helpen om het plassen op een zo natuurlijk mogelijke manier te laten verlopen. Door het aanleren van deze

aanwijzingen kunt u problemen voorkomen, zoals een blaasontsteking en toename van het aantal toiletbezoeken.

- Maak er een gewoonte van de tijd te nemen om te plassen. De blaas kunt u vergelijken met een bolle fles gevuld met water. Als de fles op zijn kop gehouden wordt, duurt het even voordat hij leeg is. Dit geldt dus ook voor de blaas.
- Staande plassen doet u met de knieën licht gebogen (niet hangend in de strekking van de knie) in een zo ontspannen mogelijke houding.
- Het is beter om zittend te plassen. Het is belangrijk dat u goed op het toilet gaat zitten. Rechtop en niet onderuit gezakt, voeten plat op de grond, de benen uit elkaar. Trek de schouders niet op. Doordat u rechtop zit, maakt de plasbuis géén knik en loopt de urine er makkelijk uit.
- Ontspan uw bekkenbodemspieren. De plasreflex begint met het ontspannen van de bekkenbodemspieren. U kunt uw buikspieren soms voelen aanspannen, dit hoort bij de reflex.
- Pers niet mee. De blaas heeft tijd nodig om leeg te lopen. De kracht van de straal wordt reflexmatig geregeld. Door te persen drukt u de plasbuis een beetje dicht.
- Stop nooit tijdens het plassen, onderbreek uw urinestraal niet. De bekkenbodemspieren moeten ontspannen om de plasbuis goed open te zetten. Bovendien vergroot u de kans op blaasontsteking. Als u bijvoorbeeld 4 keer de urinestraal onderbreekt, blijft er een beetje urine in de blaas achter (residu), maar te weinig om opnieuw een plasreflex op te wekken. Zo'n residu geeft een risico op blaasontsteking.
- Denkt u dat de blaas leeg is? Kantel uw bekken dan een paar keer naar voren, achteren en opzij. Als u zittend plast: ga van de ene bil op de andere zitten. Bij ongeveer 1/3 van de mensen komt er dan nog wat urine. Urine die achterblijft in de blaas geeft een verhoogde kans op blaasontsteking.
- Als u klaar bent met plassen, trek dan even uw bekkenbodemspieren in om nadruppelen te voorkomen. In het begin moet u dat bewust doen, na een paar maanden gebeurt het automatisch.

Advies voor normale stoelgang (poepadvies)

Drinken

Voor volwassenen is het advies om 1,5 tot 2 liter vocht per dag te drinken. Goed drinken helpt de ontlasting te verdunnen.

Vezelrijk eten

Eet vooral vezelrijk voedsel. Voedingsvezels stimuleren de darmen en hebben de eigenschap om water te binden. Daardoor blijft de ontlasting soepel. Vezelrijke producten zijn: volkorenbrood, krentenbrood, roggebrood, muesli, fruit, tutti-frutti, groenten, rauwkost, peulvruchten, aardappelen en noten/pinda's. Daarnaast zijn er vezelrijke dranken als fruitontbijt en stimulance drink.

Advies stoelgang

• Als u voelt dat u moet poepen, ga dan direct naar het toilet.
• Probeer het liefst binnen het 1e kwartier na de maaltijd te poepen. De darmen werken dan het snelst. Op deze manier maakt u gebruik van de natuurlijke maag-darmreflex.
• Ga goed op het toilet zitten, met uw voeten plat op de grond en rechte benen. Laat de billen als het ware een beetje in de toilet zakken, waardoor uw rug vanzelf een beetje rond buigt. Eventueel plaatst u de voeten op een voetenbankje. Doordat u met een bolle rug zit, staat de darmuitgang zo veel mogelijk verticaal en kan de ontlasting er het gemakkelijkst uit.



Ontspannen kringspier anus
Laat de kringspier van de anus bewust ontspannen. De volgende oefening kan u daarbij helpen:
• Deze oefening kunt u in verschillende houdingen doen. Het meest logische is de zit met ronde rug, zoals u dat op het toilet doet, om de stoelgang makkelijker te maken.
• Trek de anus in met maximale kracht, hou deze spanning vast, concentreer u op de spanning.
• Laat de spanning op een uitademing langzaam weer los.
Het doel van de oefening is, dat u zich bewust wordt van het grote verschil tussen het spannen en ontspannen van deze spier.

Komt er geen ontlasting?

Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke drang heeft? Ga dan ongeveer 10 minuten flink bewegen. Ga hierna weer naar het toilet en probeer opnieuw op de juiste manier ontlasting te krijgen.

Wat doet u bij een moeilijke stoelgang?

Bekken kantelen

Terwijl u op het toilet zit, kantelt u in het tempo van de ademhaling het bekken naar voren en achteren. Het poepen verloopt hierdoor gemakkelijker en u kunt hard persen hierdoor meestal voorkomen.

Stimuleren van de darmactiviteit

Doe dit vóór het eten en minuten nà de maaltijd!

- In het ritme van de (buik-) ademhaling spant u uw buikspieren afwisselend aan en laat u ze weer los.
- Trek de buikspieren tijdens het uitademen in en laat deze tijdens het inademen weer ontspannen los.

Juiste perstechniek gebruiken

Adem iets dieper in dan normaal. Ontspan de anus goed. Druk tijdens de uitademing rustig richting anus waarbij uw onderbuik op mag bollen. Blijf rustig doorademen.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u bellen naar de afdeling Fysiotherapie. Zij zijn bereikbaar op het telefoonnummer (073) 553 61 55.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Bekkenbodemcentrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/bekkenbodemcentrum)

Code PMD-100

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis