

**UITGANGHOUDING:** handen en knieënstand

**Oefening:** de bekkenbodemspieren opspannen, afwisselend linker- en rechterbeen uitstrekken, bekkenbodemspieren ontspannen

#### 4. Functionele oefeningen

**UITGANGHOUDING:** zit op stoel

**Oefening:** de bekkenbodemspieren opspannen, komen tot stand, terug zitten, bekkenbodemspieren ontspannen 10 x

**UITGANGHOUDING:** stand

**Oefening 1:** de bekkenbodemspieren opspannen, 1 stap voorwaarts, bekkenbodemspieren ontspannen 10 x

**Oefening 2:** de bekkenbodemspieren opspannen, trappen oplopen, bekkenbodemspieren ontspannen 10 x

**Oefening 3:** de bekkenbodemspieren opspannen, hurken, voorwerp oprapen (rug recht, knieën gebogen), terug recht, bekkenbodemspieren ontspannen 10 x

**Oefening 4:** de bekkenbodemspieren opspannen, springen, bekkenbodemspieren ontspannen 10 x

Voor meer info raadpleeg:

**Geldof Evelyne**

**Kinesitherapie**

055 33 64 01

✉ bureau.kine@azoudenaarde.be

Heb je nog vragen  
of opmerkingen  
over deze brochure?  
We houden graag  
rekening met  
jouw suggesties!

**AZ Oudenaarde vzw**

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be



AZO/KIN/368

Laatst aangepast op 09/12/2020

V.U.: AZ Oudenaarde

Fysische  
geneeskunde en  
kinesitherapie



**PELVISCHE  
REËDUCATIE**

**OEFENINGEN**

**Informatie voor patiënten**



www.azoudenaarde.be

Volg ons op



## ALGEMENE RAADGEVINGEN

- Zowel korte als langdurige contracties oefenen, best 's morgens voor het opstaan omdat de spieren dan nog niet veel druk hebben gehad.
- Progressief van 30 tot 90 tot 300 oefeningen per dag.
- Inbouwen in het dagelijkse leven.
- Niet persen tijdens urinelozing.
- Niet te veel persen bij stoelgang.
- Niet rondlopen met een volle blaas.
- Spieren opspannen bij niezen of hoesten.

## 1. Basisoefeningen

**UITGANGHOUDING:** vanuit ruglig, heupen en knieën gebogen, voeten gesteund



**Oefening 1:** globaal opspannen van de bekkenbodemspieren, korte contracties 10 x

**Oefening 2:** de bekkenbodemspieren opspannen gedurende 3 tot 6 seconden 10 x

## 2. Analytische oefeningen

**UITGANGHOUDING:** vanuit ruglig, heupen en knieën gebogen, voeten gesteund

**Oefening 1:** de bekkenbodemspieren opspannen gedurende 3 tijden 10x

1. Lichtjes
2. Krachtig
3. Zo krachtig mogelijk

**Oefening 2:** idem zoals oefening 1 met ook de ontspanning van de bekkenbodemspieren in 3 tijden 10 x

## 3. Coördinatioefeningen

**UITGANGHOUDING:** vanuit ruglig, heupen en knieën gebogen, voeten gesteund

**Oefening 1:** de bekkenbodemspieren opspannen in combinatie met de uitademhaling 10 x

**Oefening 2:** de bekkenbodemspieren opspannen, linker – of rechter onderbeen heffen, terug neerlaten, bekkenbodemspieren ontspannen 10 x

**Oefening 3:** de bekkenbodemspieren opspannen, knieën lichtjes spreiden, knieën terug sluiten, bekkenbodemspieren ontspannen 10 x

**UITGANGHOUDING:** zijlig

**Oefening:** de bekkenbodemspieren opspannen, bovenliggend been opheffen, been terug, bekkenbodemspieren ontspannen 10 x

**UITGANGHOUDING:** voorlig

**Oefening:** de bekkenbodemspieren opspannen, komen tot handen en knieënstand, bekkenbodemspieren ontspannen 10 x