

## verhoogde buikdruk

### **Verhoogde buikdruk, een risico voor de bekkenbodem**

Een zware doos optillen, een muurvastzittend schroefdeksel los draaien, persen bij een moeilijke stoelgang: bij al deze bewegingen zetten we de adem vast om flink kracht te leveren.

De druk die dan ontstaat in de buik en op uw bekkenbodem, en/of in uw hoofd is vast herkenbaar. Deze drukverhoging in buik- en bekkengebied noemen we de buikdrukverhoging: verhoging van de druk in de buik- en bekkenholte.

Om te voorkomen dat er incontinentie of verzakking van bekkenorganen optreedt, moet de buikdrukverhoging goed opgevangen worden. Dit doet u door de bekkenbodem- en buikspieren aan te spannen en tegelijkertijd de stemspleet te ontspannen. Zo wordt de adem niet vastgezet en kan de lucht via een uitademing ontsnappen. 'De druk kan van de ketel'. De bekkenbodemspieren zorgen voor afsluiting en ondersteuning van de organen.

Buikdrukverhoging is een normaal verschijnsel. Niet alleen bij zwaar werk ontstaat er buikdrukverhoging, maar bij veel van onze dagelijkse activiteiten zoals inademen, de adem vast zetten, bukken, knielen, hurken, kracht zetten, persen, snuiten, niezen, hoesten, lachen, afzetten, lopen, joggen en springen. Vaak doet u een paar dingen tegelijk.