



## VEUZE POMP OEFENINGEN

Als de bekkenbodemspieren niet goed werken heeft dit gevolgen voor de doorbloeding in het onderlichaam en in de benen. Deze klachten uiten zich als een zwaar, moe gevoel in de onderbuik of benen. Ook het hebben van koude voeten kan hiermee samenhangen. Dit komt door de verminderde spierpomp werking van de bekkenbodemspieren; door te zwakke of te sterke bekkenbodemspieren wordt de terugstroom van het bloed bemoeilijkt. Er treedt stuwings op in de bloedvaten in het onderlichaam en in de benen. Een paar diepe ademhalingen zorgen voor het legen van de grote vaten in de buik. Het is sowieso aan te raden om zoveel mogelijk met de buik te ademen.

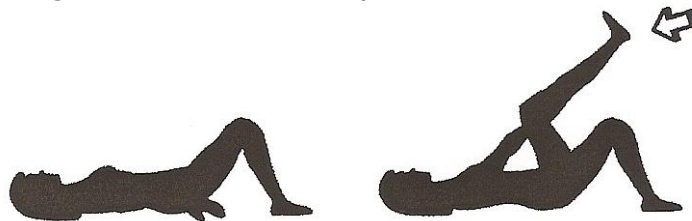
Daarnaast kunnen oefeningen worden gedaan om de afvoer van het bloed uit onderbuik en benen te bevorderen: de veneuze pompoefeningen. Deze oefeningen werden in Denemarken door een uroloog ontwikkeld. Ze worden door de bekkenfysiotherapeut gegeven bij klachten die met de bekkenbodem te maken hebben. Naast deze oefeningen is het belangrijk om dagelijks voldoende te bewegen. Loop meer, neem wat vaker de trap en pak de fiets in plaats van de auto.

### Oefening 1: Buikademhaling



Uitgangshouding: Ontspannen ruglig, kussentje onder het hoofd en de benen gebogen. Doe 5 rustige ademhalingen (alleen dit al heeft een duidelijk afvoerend effect. Maak her gebruik van door meerdere malen per dag rustig bewust naar de buik te ademen. Het verdient de voorkeur om altijd laag in de buik te ademen).

### Oefening 2:



Uitgangshouding als bij oefening 1.

Rechterbeen gebogen optillen. Beide handen vlak op de achterzijde van het onderbeen, vlakbij de hiel op de kuitspieren plaatsen. De voet in een rustig tempo naar u toe en van u af buigen. Tijdens het aanspannen van de kuitspieren (als u de voet van u af buigt) met de handen een lichte druk op de spier geven. De druk mag wat naar de knie toe gericht zijn. De hele spier in stapjes (ca. 5) afwerken naar de knie toe. Let erop dat u de handen tussen het aandrukken richting de knie schuift, dus de handen tussendoor niet optillen en opnieuw op de spier plaatsen. Dit schuiven kunt u doen op het moment dat u uw voet naar u toe trekt.

### Oefening 3:

Been in dezelfde stand optillen als bij 2. Handen op elkaar op spier aan de voorkant – buitenkant van het onderbeen plaatsen, dicht bij de enkel beginnen. Aan de buitenkant van het scheenbeen kunt u de spier voelen aanspannen als uw voet naar u toe beweegt. De aanspanning (als u de voet naar u toe buigt) wederom ondersteunen door het geven van een lichte druk, ook weer wat naar de knie toe gericht, werkend van het verste deel van het onderbeen richting de knie. De hele spier in stapjes (ca. 5) afwerken.

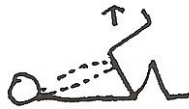


### Oefening 4:



Handen vlak op de achterkant van het bovenbeen zo dicht mogelijk bij de knieholte. Been buigen en strekken. Tijdens het buigen van het been de aanspanning ondersteunen door middel van een lichte druk. De druk mag iets naar de heup gericht zijn. Handen verplaatsen richting de bil tijdens de strekbeweging. De hele spier in stapjes (ca. 5) afwerken.

### Oefening 5:



Handen op elkaar op de voorkant van het bovenbeen, zo dicht mogelijk bij de knie plaatsen. Het been strekken en buigen. Tijdens het strekken met de handen een lichte druk uitoefenen, ook weer wat richting de heup drukken. Tijdens het buigen de handen richting de lies bewegen. Hele spier in stapjes (ca. 5) afwerken.

Oefening 1 t/m 5 herhalen met het linkerbeen.

### Oefening 6:



Beide benen losjes ophoog brengen. Voeten los schudden !

### Oefening 7:



Bekken kantelen en optillen (bruggetje maken). Deze oefening 6 maal herhalen. Het bekken losschudden (zoals hoelahoep, snel afwisselend de linker-rechter heup hoog-laag).

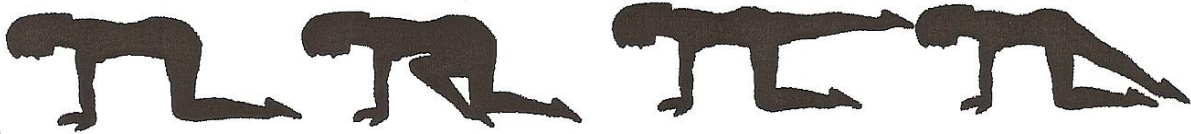
### Oefening 8:



Rechter been optillen naar de borst, strekken en gestrekt bijna neerleggen en weer optrekken. 6 maal herhalen. Hetzelfde met het linker been.



Oefening 9:



Kruiphouding. Rechterbeen intrekken, wegstrekken , laten zakken. 6 maal herhalen. Vervolgens herhalen met het linker been.

Oefening 10:



Navel intrekken en in 1 keer loslaten. 6 maal herhalen en een halve minuut in deze positie blijven. Ondertussen rustig met de buik ademen.

VEEL SUCCES !!