
Bekkenbodemspiertraining

Dit overzicht beschrijft de training, het onderhoud en de instructie voor buikdrukverhogende momenten (de KNACK). Deze basisadviezen zijn algemeen en zijn niet voor iedereen geschikt. Je behandelend therapeut kan, afhankelijk van je klachten en persoonlijke situatie, andere of aanvullende adviezen geven.

Training

- Oefen 3× per week, 3× per dag óf 2× per dag dagelijks.
- Minimaal 1 oefening per oefenmoment (meer mag).
- Wissel de oefeningen af. Variatie verbetert het resultaat.

Houdingen

Oefenen kan liggend, zittend en staand.

Zittend kun je accenten leggen:

- Rechtop zittend → accent midden
- Bolle rug → accent achterkant
- Voorovergeleund → accent voorkant

Zwangerschap / bevalling

- Start vanaf het begin van de zwangerschap (uiterlijk vanaf 20 weken).
- Volhouden tot minimaal 6 maanden postpartum.

Niet zwanger / niet (recent) bevallen

- Train minimaal 3–6 maanden.

Oefeningen

Oefening 1 – Maxkracht

Maximaal aanspannen en volledig ontspannen gedurende een gelijk aantal seconden.

10 herhalingen, 3 sets.

Bij voorkeur op de ademhaling: *inademen* = *ontspannen*, *uitademen* = *aanspannen*.

Oefening 2 – Duurkracht (piramide)

Aanspannen op 70–80%.

Bijv. 5–10–15–10–5 sec aan- en ontspannen.

Opbouwen in stappen van 5 sec tot 30 sec.

Adem rustig door.

Oefening 3 – Snelkracht

Snel aanspannen en ontspannen.

15 herhalingen, 3–5 sets.

Adem rustig door.

Oefening 4 – Lift-oefening

Aanspannen in 2, 3 of 4 stapjes, daarna in 1 keer volledig ontspannen.

Kan op de ademhaling.
10 herhalingen, 3 sets.

Oefening 5 – Gedoseerde kracht, coördinatie

10 sec 1/3, 10 sec 2/3, 10 sec 3/3 aanspannen, gevolgd door 30 sec rust.
3 herhalingen = 3 minuten.

Onderhoud

Wanneer de bekkenbodemp functie voldoende is hersteld, wordt blijvend onderhoud geadviseerd.
Idealiter levenslang, minimaal 3× per week de 9-minuten oefening:

9-minuten oefening

1. **Snelkracht:** 30 sec snel aanspannen/ontspannen + 30 sec rust → **3× = 3 min**
 2. **Duurkracht:** 30 sec aanspannen op 70–80% + 30 sec rust → **3× = 3 min**
 3. **Gedoseerde kracht, coördinatie:** 10 sec 1/3, 10 sec 2/3, 10 sec 3/3 + 30 sec rust → **3× = 3 min**
-

De KNACK

De KNACK is het **bewust aanspannen van de bekkenbodemp vóór buikdrukverhogende momenten**, zoals opstaan, tillen, hoesten en niezen.

Bij hoesten/niezen

Ontspannen → hoest/nies komt → span aan tijdens hoest/nies → ontspan weer.

Bij bukken/hurken/tillen

Ontspannen → buk/hurk → span aan, adem uit en til → eenmaal rechtop weer ontspannen.