

Externe ondersteuning

❌ Zonder ondersteuning ❌ ✔️ Met ondersteuning ✔️



Zwangerschap



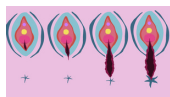
Urine verlies



Levator-avulsies



Perineale scheur



Bindweefsellaxiteit



Voor wie?

Na de bevalling



Na bekkenchirurgie



Drukgevoel thv genitaliën



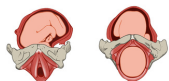
Verzakking



Menstruele zwaarte

















Hiatale overdruk



Voorzichtigheid bij: bekkenpijn, staartbeenpijn, niet-gezonde wonden, infecties, ongezond weefsel, pijnlijk zitten of wanneer perineale druk niet goed voelt.

Verschillende types van gespecialiseerde externe ondersteuning

Kleding en Braces

	Kleding of Brace	Hoeveelheid ondersteuning	Langdurig comfort in stand	Langdurig comfort in zit	Zichtbare Panty lijnen	Kosten		
	EVB-Shorts	Kleding	Intens	Ja	Nee	Nee	>€93 myppfm21 10% off	
	SRC-legging	Kleding	Gemiddeld +	Ja	Nee	Nee	>€93 myppfm 10% off	
	Femme Jock	Steun	Intens	Ja	Nee	Ja	€45-70	
	V2-ondersteuning	Steun	Intens	Ja	Nee	Ja	€45-70	
	Brace-vermogen	Steun	Gemiddeld	Ja	Nee	Ja	€45-70	
	Hide away	Steun	Licht	Ja	Nee	Ja	€45-70	
	myPFM-support	Steun	Intens	Ja	Nee	Nee	€45-70	

Gym/Cardio: Zittend of Zwaartekracht neutraal



ADL's: Zittend



Toilet: Ondersteuning (omhoog en naar binnen drukken op perineum om weefsel te ondersteunen)



De bovenstaande opties zijn voor wanneer externe ondersteuning nodig is. Ze zijn niet bedoeld om constant te worden gebruikt. Het is belangrijk om de macht te hebben over je verzakking, dit mede door het toepassen van tips en oefeningen van je bekkenbodemptherapeut.