

Stoelgang of windjes verlies

Gezonde bekkenbodemspieren helpen je stoelgang maken
WAAR en WANNEER je het wil, zonder pijn, lekken of druk!

Bekkenbodem therapie tips

Bekkenbodemtherapie helpt je om je leven te leiden zonder een pijnlijk opgeblazen gevoel, lekken of gênante momenten!

Doelen

3x per dag



3x per week



Oplosbare +
onoplosbare
vezels



In staat om
20-30 minuten
op te houden



WAT erin gaat, bepaalt het
TYPE stoelgang dat eruit komt

Type stoelgang

Dunne stoelgang is moeilijker
te controleren dan stevige
stoelgang

Dun en
lopend



Zacht en
kneedbaar



Harde
korrels



Volledig ledigen

HOE we stoelgang maken en
schoonvegen kan ons helpen om
alles er gemakkelijker uit te krijgen

Hurken



Rectocele-
ondersteuning om
stoelgangzakje te
voorkomen



Ontspan de
anus en veeg
voorzichtig



Drang verminderen

Ons parasympathische
zenuwstelsel helpt ons de
ontlasting te controleren

De "mindset" dat je
het KAN ophouden



Perineale druk



Zitten op een
tennisbal

Diafragmatische
ademhaling



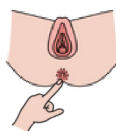
Oefeningen

De bekkenbodemspieren
controleren wanneer en waar
de ontlasting plaats vindt

Versterk de
bekkenbodemspieren



Oefen het openen
en sluiten van de
anus



Neuromusculaire
elektrische
stimulatie



Gratis
handouts &
video's



myPFM®