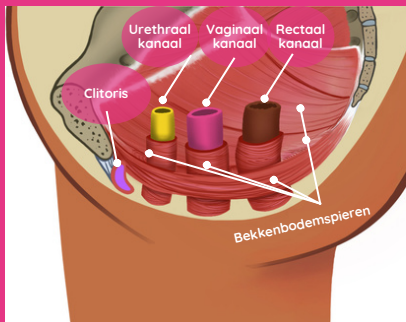


# Zelfcontrole van de bekkenbodemspieren



Tekenen om hulp te zoeken bij een bekkenbodemtherapeut

- 1 Spiegel of schone vinger.
- 2 Neem een comfortabele positie aan.
- 3 Voel en kijk tussen je benen.
- 4 Oppervlakkige bekkenbodemspieren: raak voorzichtig je grote schaamlippen, kleine schaamlippen en rond de clitoris aan. Voel naar pijn en spanning.
- 5 Perineum: raak voorzichtig het midden en de zijkanten van het perineum aan. Kan je sluiten en liften? Kan je weer ontspannen en laten zakken?
- 6 Diepe vaginale bekkenbodemspieren: plaats een schone vinger in je vagina. Druk op de zijwanden. Doet het pijn of voelt het strak/ gespannen? Kan je je vinger "vastnemen" en "omhoog trekken"? Kan je weer ontspannen en laten zakken?
- 7 Externe anale sfincter: kan je je anus samentrekken en ontspannen?
- 8 Diepe rectale bekkenbodemspieren: plaats een schone vinger in je rectum. Kan je je vinger "vastnemen" en "omhoog trekken"? Kan je weer ontspannen en laten zakken?

Pijn. Urine of stoelgang verlies. Windjes niet kunnen ophouden. Gevoel van druk of een vaginale uitstulping