

9. De bekkenbodem

De bodem van onze romp is de bekkenbodem. Deze bestaat uit stevig spierweefsel met vele functies. Deze draagt onze romp, opent bij ontlasten, urineren en bevallen. Je kunt de openingen van de bekkenbodem sluiten wanneer je dit wilt (anus en urethra zijn volledig afsluitbaar, de vagina is niet volledig afsluitbaar). De bekkenbodem beweegt mee in het ritme van de in- en uitademing, geeft kracht aan hoesten, niezen, lachen en praten. Door de beweeglijkheid heeft de bekkenbodem een functionele bijdrage in de doorstroming van het (lymfe)vocht en de bloedcirculatie van de benen. De bekkenbodem geeft ons steun en stabiliteit in houding en balans, maar ook in het psychische welbevinden is onze bekkenbodem onze basis. Beschadiging van de bekkenbodem, geeft naast fysieke ongemakken problemen in onze fundamenteën. Wanneer de beschadiging gewelddadig is geweest, kan het psychische instabiliteit geven. Mede door de seksuele functie van de bekkenbodem is het een groot taboe-gebied, waar mannen en vrouwen veel schaamte bij kennen en daarmee hun klachten in dit gebied niet gemakkelijk bloot geven.

Er zijn klachten van de bekkenbodem, waarbij ontspanning van de bekkenbodem belangrijk is. Er zijn klachten van de bekkenbodem, waarbij inspanning en spierversterken nodig is. In geval van bekkenbodemklachten mogen erg geen spierversterkende oefeningen gedaan worden, totdat een specialist (gynaecoloog, uroloog, proctoloog, seksuoloog) een eenduidige diagnose heeft gesteld en je weet wat je doen mag. Opmerking voor (aankomende) yogadocenten: Wanneer cursisten je vertellen dat ze bekkenbodemklachten hebben, vraag dan of ze gezien zijn door een specialist, wat de diagnose was en welke oefeningen ze wel en niet mogen doen.

9.1 Bewustwording van de bekkenbodem

Bewustwording is de eerste stap naar beter spiergebruik, zowel voor de ontspanning als voor het beter kunnen aanspannen en eventueel spierversterken. Bewustwordingsoefeningen voor de bekkenbodem mogen altijd gedaan worden. Doordat de bekkenbodem een taboe-gebied is en de spieren niet over een gewricht lopen met gewrichtssensoren, worden de bekkenbodemspieren erg slecht 'gevoeld' en is er met bewustwordingsoefeningen van de bekkenbodem grote vooruitgang te boeken. Daarnaast zijn deze oefeningen ongeacht welke behandeling of therapie iemand krijgt van essentieel belang voor het slagen van deze behandeling en/of therapie.

a. Waar zit de bekkenbodem?

Doe eerst de oefeningen in 3.2 'Oefeningen om tot een juiste zit te komen' (eventueel verkort). Zitten op een stoel of een bankje heeft de voorkeur.

- Ga met een rechte rug iets naar voren, zodat je het gewicht voor op de zitbeenknobbels (tuber os ischii) voelt.
- Voel waar ongeveer de onderzijde van het schaambeent (os pubis) is en hoe dit in contact is/komt met de zitting van de stoel.
- Ga met rechte rug langzaam terug naar het midden en beweeg door naar achteren, voel hoe je over de zitbeenknobbels heen beweegt naar het staartbeen (os coccygus).
- Doe dit enkele minuten.
- Voel goed hoe de druk zich verplaatst van voor naar achteren en terug.