



# Hentzepeter Bekkenfysiotherapie

## Veneuze pompoefeningen

### Verminderde doorbloeding

Een verhoogde buikdruk (zwangerschap, slechte buikademhaling) of verminderde doorbloeding in het kleine bekken kan de functie van de bekkenbodemspieren negatief beïnvloeden. Bekkenbodemplachten (verzakkingsgevoel, obstipatie of urineverlies) komen dan ook geregeld samen voor met doorbloedingsklachten in de benen (spataders, rusteloze benen) of een zwaar gevoel onderin de buik. Met deze oefeningen kan de doorbloeding in het bekkenbodengebied worden verbeterd en de veneuze afvoer (doorbloeding) worden bevorderd. Vaak is dit vrij direct merkbaar, doordat er een tinteling of een warmtegevoel in de benen of het buikgebied ontstaat, of doordat benen en onderlichaam minder 'zwaar' lijkt aan te voelen.

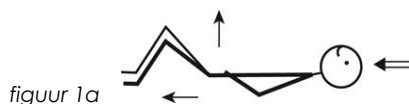
### Uitvoering

- advies: doe de volgende tien oefeningen dagelijks, bij voorkeur 's middags en 's avonds
- uitgangshouding: ruglig met gebogen knieën, voeten plat, benen ontspannen

### Oefening 1

Adem 5× rustig in en uit

Lage buikademhaling: adem rustig en ontspannen in en uit.

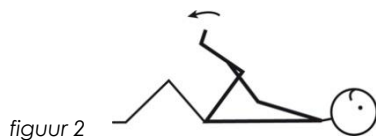


Inademen: de buikholte vult zich en bolt de buik wat op. De bekkenbodem daalt. Buik- en bekkenbodemspieren zijn ontspannen (figuur 1a).

Uitademen: de buik plat wat af (zakt weer in). De bekkenbodem veert weer terug omhoog. Probeer de buik en bekkenbodem licht mee aan te spannen (figuur 1b).

### Oefening 2

Rechterbeen buigen, beide handen drukken licht op de *kuitspier* (achterkant onderbeen), van laag (vlak boven enkel) naar hoog (tot aan knieholte), terwijl de voet wordt bewogen.



Beweeg de rechtervoet op en neer:

Als de voet omlaag beweegt, drukken de handen licht tegen de *kuitspier* aan. Als de voet omhoog beweegt, laten de handen de druk los en verplaatsen iets naar boven (figuur 2).

In 5× de hele *kuitspier* afwerken, van onder tot boven (vanaf de enkel tot aan de knieholte).

# Hentzepeter Bekkenfysiotherapie

## Oefening 3

Rechterbeen buigen, beide handen drukken licht op het *scheenbeen* (voorkant onderbeen), van laag (vlak boven enkel) naar hoog (tot aan de knie), terwijl de voet wordt bewogen.



Beweeg de rechervoet op en neer:

Als de voet omhoog beweegt, drukken de handen licht tegen het *scheenbeen*. Als de voet omlaag beweegt, laten de handen de druk los en verplaatsen zich iets naar boven (figuur 3).

In 5x het hele *scheenbeen* afwerken, vanaf de enkel tot aan de knie.

## Oefening 4

Rechterbeen buigen, beide handen drukken op de *achterkant* van het bovenbeen, van vlak boven de knieholte tot naar de bil, terwijl de knie wordt bewogen.



Buig en strek de knie:

Bij de knie buigen drukken de handen licht tegen de achterkant van het bovenbeen (figuur 4). Als de knie strekt laten de handen de druk los en verplaatsen zich wat naar boven.

In 5x de hele *achterkant* van het bovenbeen afwerken, vanaf de knieholte tot aan de bil.

## Oefening 5

Rechterbeen buigen, beide handen drukken op de *voorkant* van het bovenbeen, van vlak boven de knie tot aan de lies, terwijl de knie wordt bewogen.



Buig en strek de knie:

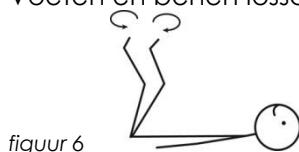
Bij de knie strekken drukken de handen licht tegen de voorkant van het bovenbeen (figuur 5). Als de knie buigt, laten de handen de druk los en verplaatsen zich wat naar boven.

In 5x de hele *voorkant* van het bovenbeen afwerken, vanaf de knie tot aan de lies

## Oefening 2 - 3 - 4 - 5: herhalen voor het linkerbeen

## Oefening 6

Voeten en benen losschudden in ruglig.



Ruglig: beide benen in de lucht, benen en voeten losschudden (figuur 6).

# Hentzepeter Bekkenfysiotherapie

## Oefening 7

Bruggetje maken (billen optillen) vanuit ruglig. 6 × herhalen.

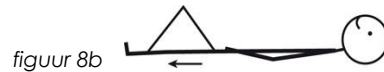


Bekken kantelen en billen optillen (figuur 7a).

Daarna het bekken losschudden door rondjes te draaien met het bekken (figuur 7b).

## Oefening 8

Been buigen en strekken in ruglig.



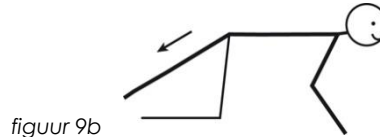
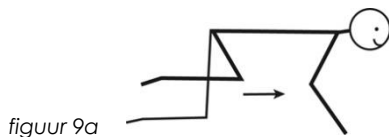
Rechterbeen buigen en strekken in ruglig: buig het rechterbeen naar de borst (figuur 8a).

Dan het rechterbeen strekken en gestrekt recht neerleggen (figuur 8b).

6× herhalen, daarna 6× met het linkerbeen.

## Oefening 9

Kruiphouding: op handen en knieën steunen.



Rechterbeen buigen en strekken: buig het rechterbeen naar de borst (figuur 9a).

Daarna het rechterbeen strekken en laten zakken, zodat de tenen de grond raken (figuur 9b).

6× herhalen, daarna 6× met het linkerbeen.

## Oefening 10

Puppyhouding: op onderarmen en knieën steunen (vanuit kruiphouding laten zakken).



Navel intrekken en in één keer los laten (laten 'ploppen'). 6× herhalen

Daarna nog even in deze houding blijven liggen en rustig doorademen (buikademhaling, 1<sup>e</sup> oefening)

Veel succes!

Helga Hentzepeter  
bekkenfysiotherapeut MSPT