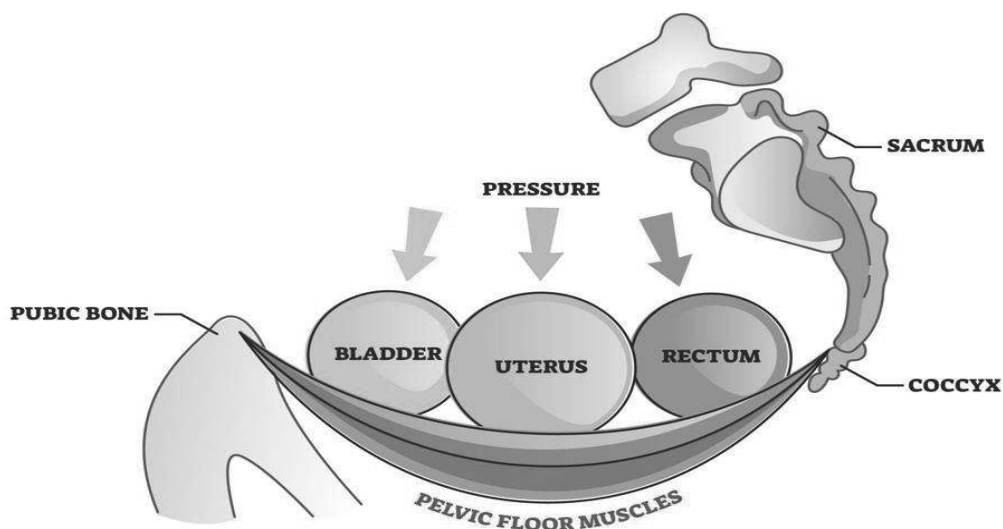


# BEKKENBODEMOEFENINGEN

*voor oudere vrouwen*

---

## PELVIC FLOOR MUSCLES



**Gavin S. Devitt**

---

*Rustige oefeningen om de blaascontrole, -kracht en het zelfvertrouwen in het dagelijks leven te verbeteren.*

## COPYRIGHT

© 2026 Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, verspreid of verzonden in welke vorm of op welke wijze dan ook, inclusief fotokopiëren, opnemen of andere elektronische of mechanische methoden, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behalve in het geval van korte citaten die worden gebruikt in recensies of voor educatieve doeleinden.

Dit boek is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Elk ongeoorloofd gebruik, delen of doorverkopen van deze inhoud is ten strengste verboden.

---

## VRIJWARING

### ✦ Lees dit voordat je begint

De informatie in dit boek is uitsluitend bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden.

Dit is niet bedoeld als medisch advies, diagnose of behandeling.

Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgverlener voordat u met een nieuw trainingsprogramma begint, vooral als u al bestaande medische aandoeningen heeft, herstellende bent van een operatie of last heeft van

pijn of ongewone symptomen. Als u op enig moment pijn, duizeligheid of ongemak ervaart,

Stop onmiddellijk en raadpleeg een arts. De resultaten kunnen per persoon verschillen.

## Hoofdstukinleiding

# Laten we er eerlijk over praten.

---

Er zijn bepaalde onderwerpen die mensen zelden hardop bespreken, ook al beïnvloeden ze dagelijks miljoenen levens. Bekkengezondheid is daar een voorbeeld van.

Voor veel vrouwen, vooral op latere leeftijd, worden veranderingen in de blaascontrole, ongemak of een stil gevoel dat er iets niet helemaal klopt, onderdeel van de dagelijkse ervaring. Toch worden deze veranderingen vaak weggewuifd, stilletjes verdragen of simpelweg geaccepteerd als iets dat bij het ouder worden hoort. Gesprekken erover vinden meestal fluisterend plaats, als ze al plaatsvinden.

Als je je ooit gegeneerd hebt gevoeld om dit ter sprake te brengen, ben je niet de enige. Als je ooit hebt gedacht: "Misschien is dit nu eenmaal hoe het is", ben je ook niet de enige. En als je op zoek bent naar een duidelijke, eerlijke uitleg – zonder oordeel of verwarring – dan is dit boek precies wat je zoekt.

## WAAROM DIT ONDERWERP VERBORGEN BLIJFT

---

Er zijn een aantal redenen waarom bekkengezondheid niet de aandacht krijgt die het verdient. Ten eerste is het een zeer persoonlijke kwestie – het betreft lichaamsdelen waarover mensen geleerd hebben niet openlijk te praten. Zelfs in medische contexten aarzelen veel vrouwen om het aan te kaarten, tenzij het probleem ernstig wordt.

Ten tweede bestaat er al lang de overtuiging dat bepaalde symptomen gewoon bij het ouder worden horen. Urineverlies bij het lachen, vaker naar het toilet moeten of een drukkend gevoel in de onderbuik worden vaak afgedaan als 'normaal'. Hoewel deze veranderingen veel voorkomen, betekent dat niet dat ze genegeerd of onbehandeld moeten worden.

Ten derde hebben veel vrouwen simpelweg nooit iets geleerd over de bekkenbodem. Dus als er iets verandert, kan dat verwarrend – zelfs alarmerend – aanvoelen.



*Ik wou dat iemand me dit jaren geleden had verteld. Ik dacht dat ik de enige was die hiermee te maken had.*

– De ervaring van een lezer

## WAT U MOGELIJK ERVAART

---

Veranderingen in de bekkenbodem kunnen zich op verschillende manieren manifesteren. Sommige zijn subtiel, andere zijn meer merkbaar. Mogelijk merkt u bijvoorbeeld het volgende:

- Je verliest een beetje vocht als je hoest, niest of lacht.
- Je voelt plotseling een sterke aandrang om te plassen en soms lukt het je niet op tijd.
- Je wordt 's nachts meer dan eens wakker om naar het toilet te gaan.
- Je voelt druk of zwaarte in het onderbekken.
- Je vermijdt bepaalde activiteiten omdat je bang bent voor ongelukken.

Deze aanpassingen lijken in eerste instantie misschien klein, maar na verloop van tijd kunnen ze ongemerkt een positieve invloed hebben op het zelfvertrouwen, de zelfstandigheid en de levenskwaliteit.

## DE EMOTIONELE KANT DIE NIEMAND VERTELT

---

Fysieke symptomen zijn slechts een deel van het verhaal. Er is een emotionele dimensie die vaak onbesproken blijft. Gevoelens van schaamte, frustratie of zelfs gêne kunnen zich in de loop van de tijd opbouwen. Sommige vrouwen hebben het gevoel dat ze de controle over hun eigen lichaam kwijt zijn. Anderen maken zich zorgen dat ze beoordeeld of verkeerd begrepen worden.

Daarom is het zo belangrijk om openlijk over bekkengezondheid te praten – niet op een klinische of ongemakkelijke manier, maar op een duidelijke, respectvolle en praktische manier die echt zinvol is.

## EEN ANDER SOORT BEGIN

---

Dit boek is gebaseerd op een eenvoudig idee: duidelijke informatie leidt tot betere keuzes. Je vindt hier geen ingewikkelde taal of overweldigende instructies. In plaats daarvan vind je heldere uitleg en praktische stappen die je gemakkelijk in je dagelijks leven kunt integreren.

Het doel is niet perfectie, maar vooruitgang. Je hoeft niet alles in één keer op te lossen. Zie het als het leren van een nieuwe vaardigheid in plaats van het corrigeren van een fout.

## WAT JE IN DE TOEKOMST KUNT VERWACHTEN

---

Naarmate u verder leest in dit boek, zult u het volgende leren:

- Hoe je je bekkenbodemspieren kunt herkennen en begrijpen
- Wanneer versterking helpt en wanneer ontspanning nodig is
- Eenvoudige oefeningen die je thuis kunt doen.

- Praktische manieren om veelvoorkomende uitdagingen zoals urgentie en lekkages aan te pakken.
- Dagelijkse gewoontes die bijdragen aan verbetering op de lange termijn.

Elk hoofdstuk bouwt voort op het vorige, zodat je nooit hoeft te gissen wat je vervolgens moet doen. Kleine aanpassingen in hoe je zit, ademt of beweegt, kunnen na verloop van tijd een groot verschil maken.

“

*Ik besefte pas hoeveel invloed het op me had toen het beter begon te gaan.*

– De ervaring van een lezer

Zo'n verandering komt niet tot stand met snelle oplossingen. Het komt voort uit begrip, consistentie en geduld. Je bent niet de enige. Wat je ervaart, komt vaker voor dan je denkt – en er zijn wel degelijk manieren om het te verbeteren.