



VENEUZE POMPOEFENINGEN

Doorbloedingsverbetering in benen-buik-bekkenbodern

Verminderde doorbloeding

Doorbloedingsklachten in de benen merk je vaak aan het ontstaan van spataders of rusteloze benen. Vaak ontstaan hierbij ook klachten van een verhoogde buikdruk, zoals een zwaar gevoel onderin de buik, bijvoorbeeld door zwangerschap, chronische obstipatie of een slechte buikademhaling. Een verminderde doorbloeding in het kleine bekken kan de functie van de bekkenbodernspieren negatief beïnvloeden, waardoor bekkenbodernklachten kunnen ontstaan zoals verzakkingsklachten, obstipatie of urineverlies.

Veneuze pompoefeningen

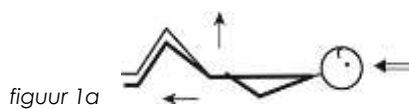
Met deze oefeningen kan de doorbloeding in het kleine bekken en de bekkenbodernspieren worden verbeterd en de veneuze afvoer (doorbloeding) worden bevorderd: het bloed wordt beter 'rondgepompt' vanuit de benen en buikholte terug naar het hart. Vaak is dit effect vrij direct merkbaar, doordat er een tinteling of warmtegevoel in de benen of het buikgebied ontstaat, of doordat benen en onderlichaam minder 'zwaar' lijkt aan te voelen.

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

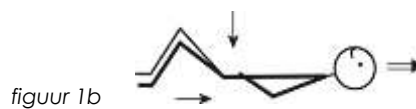
Oefening 1

Adem 5x rustig in en uit

Lage buikademhaling: adem rustig en ontspannen in en uit.



figuur 1a



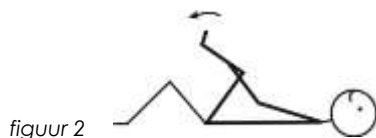
figuur 1b

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

- *Uitademen*: de buik plat wat af (zakt weer in). De bekkenbodern veert weer terug omhoog. Probeer de buik en bekkenbodern 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.



figuur 2

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

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

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.



figuur 3

Beweeg de rechtersoet 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

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.



figuur 4

B

uig en strek de knie:

- Bij de knie *buigen* drukken de handen licht tegen de achterkant van het bovenbeen
- 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.



figuur 5

Buig en strek de knie:

- Bij de knie *strekken* drukken de handen licht tegen de voorkant van het bovenbeen
- 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

Herhaal oefening 2-3-4-5 voor het linkerbeen

Oefening 6

Voeten en benen losschudden in ruglig.



figuur 6

Ruglig: beide benen in de lucht, benen en voeten losschudden

Oefening 7

Bruggetje maken vanuit ruglig (billen optillen). 6x *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: 6x met het rechterbeen en 6x met het linkerbeen.

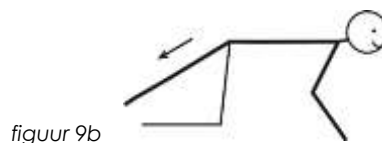
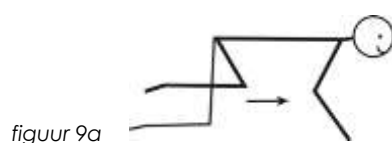


- Laat het linkerbeen gebogen staan. Buig het rechterbeen naar de borst (figuur 8a).
- Strek daarna het rechterbeen en legt het gestrekt neer (figuur 8b).

6x herhalen, daarna 6x 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).

6x herhalen, daarna 6x 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'). 6x herhalen
- Daarna nog even in deze houding blijven liggen en rustig doorademen
- Eventueel weer terug naar oefening 1: buikademhaling, (figuur 1)

Veel succes!

Bij vragen kunt u ons bellen of mailen: tel. 0418 514841 / mail: praktijk@fysiobommelerwaard.nl