

Oefeningen om de buikdruk laag te houden

Om buikdruk verhogende momenten te voorkomen is het nodig om bepaalde dagelijkse activiteiten op een andere manier uit te voeren.

- **Uit bed komen:**
Rol eerst op uw zij. Via steun op de elleboog en hand duwt u uzelf omhoog, terwijl u gelijktijdig de benen uit bed laat zakken. Bij het omhoog komen ademt u uit en zijn de bekkenbodemspieren aangespannen.
- **Opstaan uit de stoel (of uit bed):**
Zet uw voeten in een V-vorm. U gaat op het puntje van de stoel zitten, en u duwt uzelf vanuit uw benen omhoog. Kom tot stand tijdens de uitademing en met het aangespannen van de bekkenbodem.
- **Bukken/tillen:**
Zak door beide knieën (naar buiten gedraaid), met een rechte rug (uw buik heeft de ruimte). Adem door of adem uit, zet de adem niet vast. Ook bij het weer omhoog komen: duw uzelf omhoog vanuit de benen. Als u tilt moet u de last dicht bij u of tegen u aan houden. Draai vanuit uw benen, niet vanuit uw rug. Als dit niet lukt, kunt u door 1 knie buigen (uw sterkste been).
- **Staan:**
Sta met de knieën niet overstrekt, maar actief gestrekt. Streck u uit (kruin omhoog), dan staat u vanzelf "goed". Als u lang moet staan en dat eigenlijk niet kan, gebruik dan de V-stand voor uw voeten.
- **Schoenen en sokken aantrekken:**
Zet een voet op een voetenbankje/verhoging/traprede. Buig vanuit uw heupen met een rechte rug naar voren, de knieën zijn weer naar buiten gedraaid en uw buik heeft de ruimte. Adem rustig door.
- **Hoesten:**
Hoesten is uiteraard altijd buikdruk verhogend. Als u de knieën naar buiten draait en de hielen tegen elkaar aan drukt (V-stand) in lig/zit of stand, helpt de bekkenbodemspansing u om de druk op te vangen. Actief aanspannen van de bekkenbodemspieren helpt nog beter.
- **Traplopen:**
Trek u liever niet aan de leuning omhoog, uw buikspieren maken de druk dan hoger. Duw uzelf vanuit de benen omhoog (zoals bij opstaan vanuit de stoel) en gebruik de leuning alleen voor het evenwicht.

- **Bedden opmaken:**
Zak door de knieën bij de hoeken van het bed (zie bukken). Om in te stoppen kunt u een knie als steun op het bed zetten.
- **Stofzuigen:**
Als u rechtshandig bent, kunt u op uw linker heup de slang vasthouden. U blijft zo rechtop staan terwijl u zuigt en u voorkomt dat u teveel op de stang gaat duwen.
- **Houding in zit:**
Bij het zitten op een stoel, de voeten geheel laten steunen op de vloer zonder veel druk op de achterzijde van de dijbenen. U moet niet ineengezakt zitten, zodat u de druk op de buikorganen vermindert.

Verder moet u niet langdurig in dezelfde houding blijven zitten, maar regelmatig van zithouding wisselen.