



Veneuze pompoefeningen

Veneuze pompoefeningen zijn ontwikkeld in Denemarken en bekkenfysiotherapeut Birthe Bonde uit Kopenhagen heeft hier verder vorm aangegeven en naar `Nederland gebracht, waar Fetske Hogen Esch ze voor Nederland heeft uitgewerkt in een folder van de beroepsvereniging van de bekkenfysiotherapie (NVFB).

Het niet goed functioneren van de bekkenbodemspieren komt vaak samen met een slechte doorbloeding in de benen voor of klachten over een zwaar gevoel onderin de buik. Wanneer de bekkenbodemspieren minder goed functioneren, beïnvloedt dit de doorbloeding in het bekken en kan de buikdruk verhoogd worden. Met deze oefeningen kan de doorbloeding in het bekkenbodembied worden verbeterd en de veneuze afvoer worden bevorderd. Vaak is de doorbloedingsverbetering vrij direct merkbaar, doordat er een tinteling of een warmtegevoel in de benen of het buikgebied ontstaat, of doordat benen en onderlichaam minder 'zwaar' lijken aan te voelen.

Uitvoering

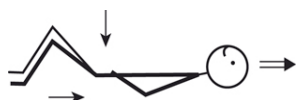
- advies: doe de volgende tien oefeningen dagelijks; bij voorkeur 's middags en 's avonds, of naar behoeven;
- uitgangshouding: ruglig met gebogen benen, voeten plat, benen ontspannen wat uit elkaar;
- begin in ruglig op matjes;
- oefening 2 en 3 desnoods overslaan in de prepartumgroep, wanneer de buik te veel in de weg gaat zitten.

Oefening 1

Lage buikademhaling.



Bij inademen vult de buikholtte zich en bolt de buik wat op. De bekkenbodembied daalt. Buik- en bekkenbodemspieren zijn ontspannen.



Bij uitademen wordt de lucht uitgedemd en zakt de buik weer plat. De bekkenbodembied veert terug omhoog. Buik en bekkenbodembied licht mee aan te spannen.

Adem 5x rustig in en uit (lage buikademhaling)

Oefening 2

Rechterbeen gebogen optillen/handen drukken op de *kuitspier*, beginnen bij de enkel.



Beweeg de rechtervoet op en neer:

Als de voet omlaag beweegt, drukken de handen licht tegen de *kuitspier* aan. (achterkant onderbeen).

Als de voet omhoog beweegt, laten de handen de druk los en verplaatsen iets naar boven.

In 5× de hele kuitspier afwerken, van onder tot boven (van vlak boven de enkel tot bij de knieholte).

Oefening 3

Weer rechterbeen gebogen optillen / handen drukken op het *scheenbeen*. Start boven de enkel.



Beweeg de rechtervoet op en neer:

Als de voet omhoog beweegt, drukken de handen licht tegen het *scheenbeen* (voorkant onderbeen).

Als de voet omlaag beweegt, laten de handen de druk los en verplaatsen zich iets naar boven.

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

Oefening 4

Rechterbeen gebogen optillen/handen drukken op de achterkant van het bovenbeen, start vlak boven de knieholte.



Buig en strek de knie:

Als de knie buigt drukken de handen licht tegen de achterkant van het bovenbeen aan.

Als de knie strekt laten de handen de druk los en verplaatsen zich wat naar boven.

In 5× de hele achterkant van het bovenbeen afwerken, van onder tot boven (van vlak boven de knieholte tot aan de bil).

Oefening 5

Weer rechterbeen gebogen optillen/handen drukken op de voorkant van het bovenbeen, start vlak boven de knie.



Buig en strek de knie:

Als de knie strekt, drukken de handen licht tegen de voorkant van het bovenbeen.

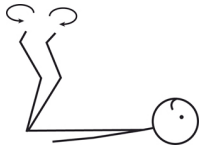
Als de knie buigt, laten de handen de druk los en verplaatsen zich wat naar boven.

In 5× de hele voorkant van het bovenbeen afwerken, van onder tot boven (van vlak boven de knie tot aan de lies).

Oefening 2, 3, 4, 5 herhalen voor het linkerbeen!

Oefening 6

Voeten en benen losschudden



Ruglig:

beide benen in de lucht; benen en voeten losschudden.

Minder zwaar: rechterbeen schudden en het linkerbeen gebogen laten staan, daarna links schudden en rechts gebogen laten staan.

Oefening 7

Bruggetje maken



Bruggetje maken:

het bekken kantelen en optillen, daarna terug naar uitgangspositie; 6 × herhalen;



Eventueel: nogmaals het bekken kantelen en optillen, daarna bekken losschudden/rondjes draaien met het bekken.

Oefening 8

Been buigen en strekken in ruglig



Rechterbeen buigen en strekken in ruglig:

buig het rechterbeen naar de borst

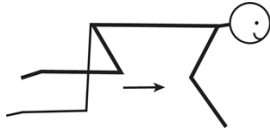


Dan het rechterbeen strekken en gestrekt recht neerleggen; (minder zwaar: been na het strekken gebogen neerzetten)

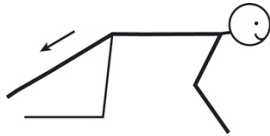
6× herhalen, daarna 6× met het linkerbeen.

Oefening 9

Uitgangshouding: kruiphouding.



Rechterbeen buigen en strekken in kruiphouding:
buig het rechterbeen naar de borst;



Daarna het rechterbeen wegstrekken en gestrekt laten zakken,
zodat de voorvoet de grond raakt; (minder zwaar: been na het
strekken gebogen neerzetten);

6× herhalen, daarna 6× met het linkerbeen.

Oefening 10

Uitgangshouding: puppyhouding (kruiphouding, waarna leunen op de onderarmen).



Navel intrekken en in één keer los laten;

6× herhalen

*Daarna nog even in deze houding blijven liggen en ondertussen rustig in- en uitademen
(lage buikademhaling).*