



DE MANNELIJKE BEKKENBODEM;

Essentiële inzichten voor krachtssporters

WAAROM DEZE FACTSHEET?

- ✓ De bekkenbodem is vaak nog **onbekend**
- ✓ **Bekkenbodem gerelateerde klachten** komen ook voor bij mannelijke krachtatleten!
- ✓ Onderzoek toont een verhoogd risico op bekkenbodem-klachten bij sporten als CrossFit, powerliften en weichtliften*
- ✓ Deze factsheet is bedoeld om mannelijke atleten hiervan bewust te maken

* Gebaseerd op o.a. Skaug et al. (2022) en Bonaldi et al. (2024)



JOUW BEKKENBODEM
Ken jij de functie?



De bekkenbodem

Een spierlaag onder in het bekken met belangrijke functies zoals:

- ◆ **Continentie**
Regelt het ophouden én loslaten van urine en ontlasting
- ◆ **Seksuele functie**
Speelt een rol bij erectie en orgasme
- ◆ **Rompstabiliteit**
Is onderdeel van je 'core' (samen met je diepe buik- en rugspieren en het middenrif).
- ◆ **Helpt bij buikdrukregulatie**
Werkt samen met het middenrif, buik- en rugspieren bij ademhalingstechniek en "bracing" tijdens krachtsinspanning.

Klachten/Signalen

- ◆ **Plassen**
Pijn bij plassen, trage start, zwakke straal, nadruppelen, onvolledig leegplassen, plotselinge aandrang, vaak plassen, moeilijk kunnen uitstellen, urineverlies
- ◆ **Pijn**
Pijn in de onderbuik, prostaatregio, scrotum (balzak), perineum (tussen anus en balzak), top van de penis of anus. Maar ook bekken-, heup-, rugstuit- of liespijn.
- ◆ **Seksuele klachten**
Erectieproblemen (zwakker/niet kunnen behouden) pijn tijdens en na het orgasme, te snel klaarkomen, verminderde zaadlozing
- ◆ **Ontlasten**
Obstipatie, pijn bij het ontlasten, Gevoel van niet leeg zijn, aandrang niet kunnen uitstellen, scheurtje bij de anus, aambeien, verzakking, ongewild verlies van winden of ontlasting



Introductie

Klik of scan voor meer info



Anatomie

Klik of scan voor meer info



Klaththerkenning

Klik of scan voor meer info

Risicofactoren

- ⚠️ **Hoge buikdruk**
(Bij zware lifts of high impact oefeningen)
- ⚠️ **Onjuiste ademhalingstechniek**
Onjuiste Valsalva-techniek of niet goed 'bracen'
- ⚠️ **Spiedisbalans**
(Spanning in bekkenbodem, of andere 'core'-spieren)
- ⚠️ **Onjuiste verdeling belasting/belastbaarheid**
(Trainen, zonder goed herstel)
- ⚠️ **Geen juiste trainingsopbouw**
Te veel gewicht, te snel opbouwen
- ⚠️ **Verlies van techniek**
Door snelheid of vermoeidheid tijdens het trainen
- ⚠️ **Anabole steroïden gebruik**



Risicofactoren

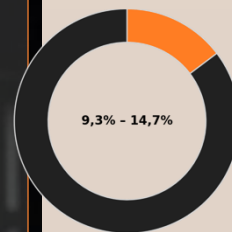
Scan/klik voor meer info

Preventie

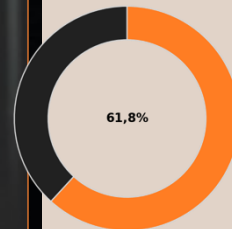
- ✅ **Zorg voor voldoende herstel**
Neem ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen en rekoefeningen op in je training
- ✅ **'Bracen' met controle**
Gebruik Valsalva bewust, span je core aan (ook je bekkenbodem) en voorkom daarmee overmatig druk op de bekkenbodem
- ✅ **Bouw rustig op**
(Forceer geen zware lifts)
- ✅ **Let op je techniek**
(Bij elke oefening)
- ✅ **Focus op je hele 'core'**
Dus ook je bekkenbodem en diepe spieren
- ✅ **Twijfel of klachten?**
Vraag advies aan een professional

Cijfers in beeld

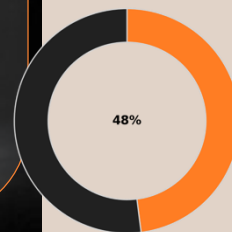
Klachtenfrequentie mannelijke krachtssporters.



Urine-verlies



Winden of ontlastingsverlies



Aambeien

Van andere klachten worden geen exacte cijfers genoemd

ONDERBELICHT IN SPORT, MAAR ESSENTIEEL; DE FUNDERING WAAR WEINIG OVER GESPROKEN WORDT

“Ik dacht dat ik de boel juist moest trainen, maar ontspannen en ademhaling bleken de oplossing.

~ Powerlifter - 34 jaar

Wanneer hulp zoeken?

- ◆ Klachten of twijfel? Wacht niet, **ONDERNEEM ACTIE.**
- ◆ Trainers; Praat ook over de bekkenbodem, help het **TABOE** doorbreken
- ◆ Bekkenfysiotherapie kan helpen met advies en gerichte oefeningen!



Scan/klik voor meer info

Wat doen bij klachten?
Wat doet de bekkenfysiotherapeut?

“

~ Crossfitter - 41 jaar

**“Bekkenbodemklachten?
Ik dacht dat dat alleen iets voor vrouwen was.
Totdat het mij als krachtssporter overkwam.**