



Janine Himpers doorbreekt taboe rondom de bekkenbodem

Docente Janine Himpers is ruim 10 jaar eigenaar van Stralen Yoga Centrum. Janine is opgeleid in en is yoga en meditatie en begeleid ook cliënten in één-op-één yoga-therapie sessies. Haar ambitie is om mensen weer autonomie te geven in hun zoektocht naar balans en herstel.

Naar schatting kampt meer dan de helft van vrouwen vanaf 45 jaar met bekkenbodembproblemen, waaronder ongewild urineverlies. Wereldwijd zijn dat meer dan 200 miljoen vrouwen. De kans dat er op z'n minst één vrouw is die zich tijdens de yogales hier ongemakkelijk over voelt is dus aanzienlijk. Yogadocente Janine Himpers besloot haar kennis in te zetten om hier iets aan te doen.

Janine weet waar ze over praat. "Ongeveer 12 jaar geleden raakte ik gefascineerd door de bekkenbodem. Tijdens pranayama oefeningen had ik moeite om de mula bandha op te trekken. Ik had echt geen idee hoe ik de signalen van mijn hersenen dáár kon laten landen. Vanaf dat moment ben ik bijscholing gaan volgen over de bekkenbodem. In eerste instantie voor mijzelf omdat ik toen nog dacht dat ik een uitzondering vormde. Direct na mijn geboorte belandde ik namelijk meer dan negen maanden in een spreidbroek vanwege heupdysplasie." Voor Janine maakt het niet meer uit of dat écht invloed heeft gehad. "Inmiddels weet ik dat ik hier niet alleen in sta. Ik ging er met veel vrouwen over in gesprek, ondanks het enorme taboe. Ik kwam erachter dat velen geen hulp zoeken. Het is iets wat erbij hoort. Van degenen die wel hulp zochten, hoorde ik dat behandelingen in de reguliere zorg hun probleem niet oploste. Het duurde te lang voordat ze resultaat zagen of ze konden



Jaly-Bina in de psoas ontspanning, de koningin van alle ontspanningsoefeningen

de opgedragen oefeningen niet uitvoeren en gaven het daarom op."

De yogadocente benadrukt dat zij vindt dat vrouwen met problemen altijd contact moeten opnemen met hun huisarts om wellicht doorverwezen te worden naar een bekkenbodempfysiotherapeut of een gynaecoloog. Janine: "Maar ik wilde aanvullend nog iets anders aanbieden. Namelijk een holistisch programma bestaande uit vijf pijlers waarbij vrouwen weer vertrouwen krijgen en de autonomie gaan ervaren om zélf tot verbetering te komen. Geen 'quick fix': er moet wel degelijk hard gewerkt worden. Inmiddels deden veel vrouwen mee aan mijn workshop en

sterkten, door de behaalde resultaten, mij in de gehanteerde aanpak."

Bewustwording

Volgens ervaringsdeskundige Janine maakt dertig procent van de mensen niet bewust contact met de bekkenbodemp. "Voelen of je de bekkenbodemp aanspannt of loslaat kun je dan niet of moeilijk. In onze hersenschors is meer ruimte voor het opvangen van signalen van bijvoorbeeld de ogen, mond, oren en neus dan voor het voelen van de bekkenbodemp. In de workshop besteden we hier veel aandacht aan, want als dit niet goed gaat, kun je oefeningen niet goed uitvoeren en verlies je vertrouwen."

Herstel van de keten

"Om die bewustwording te ontwikkelen, maken we gebruik van het feit dat deze spiergroep onderdeel uitmaakt van een groter geheel. Het werk van Thomas Myers en zijn introductie van myofasciale ketens (anatomy trains) geeft ons inzicht hoe de bekkenbodemp samenhangt met alle spieren in de zogenaamde 'deep front line'. We kunnen de adductoren, spieren aan de binnenzijde van de bovenbenen, bijvoorbeeld inzetten als hulpje om de bekkenbodemp weer te gaan voelen. Als je de tenen naar buiten draait, span je andere delen van de bekkenbodemp aan dan wanneer je ze naar binnen draait. Daar kunnen we mee spelen.

Grote winst in bewustwording halen we door de samenwerking tussen de verschillende diafragma's te benadrukken: mondbodem, middenrif en bekkenbodem.*

Janine geeft een kleine demonstratie: "Probeer dit maar eens uit: houd je lippen op elkaar en maak een grote kauwende beweging. Voel eens of en hoe de bekkenbodemspier reageert elke keer als je die beweging maakt." Ze vervolgt: "De toestand van de spieren in deze keten geven ons ook inzicht in hoe het gesteld is met de bekkenbodem. Daarom onderzoeken we bijvoorbeeld in hoeverre de adem, werking van het middenrif, functioneel verloopt. Maar we bekijken ook hoe veelvoorkomende verstoringen zoals bijvoorbeeld onderuitgezakt of met een gebogen bovenrug zitten of staan, de bekkenbodem beïnvloedt. Daarnaast werken we aan herstel van de keten."

Ontspannen

Yogadocente Janine besteedt in de workshop veel aandacht aan verschillende pathologische klachten die kunnen optreden bij verstoringen in de keten. "Dat gaat veel verder dan ongewild urineverlies. Denk bijvoorbeeld aan rugpijn, spijsverteringsproblemen, aambelen, pijn tijdens of na het vrijen, blaasontstekingen, bekkenpijn, ademhalingsproblemen, gespannen kaken, schouders en nek of energetische/emotionele disbalans."

Volgens Janine staan veel symptomen in verband met een te gespannen bekkenbodem. "Ontspannen is daarom misschien wel de belangrijkste pijler in de hele workshop. We doen yoga oefeningen om de spieren langs de hele 'diep front line' te ontspannen. Maar de koningin van alle oefeningen is de psoas

ontspanning. Deze oefening wordt daarom thuis veelvuldig uitgevoerd. In eerste instantie praat ik deelnemers er nog doorheen omdat er soms onrust is of emoties geuit willen worden, maar na verloop van tijd kunnen deze vrouwen de rust vinden om met aandacht twintig minuten in deze houding te blijven. Sommige vrouwen leer ik met behulp van Tension Releasing Exercises (TRE) een methode aan om structureel spierspanning in het lijf te ontlasten zodat hun lichaam zich weer ontspannen en veilig voelt."

Kracht

Als de bekkenbodem langdurig aangespannen is geweest, is de veerkracht er vaak uit, weet Janine uit ervaring. "In gevallen waarbij dat nodig is zoals bij springen, niezen en lachen ontbreekt de kracht om de buikdruk op te vangen. Daarom is onze vierde pijler kracht. Uiteraard werken we aan kracht langs de hele 'diep front line', waaronder de transversus, de houdingspijer in de buik. Maar uiteraard trainen we ook direct de spieren van de bekkenbodem. Misschien ken je de term kegel-oefeningen, ontwikkeld door Dr. Kegel? Hij maakte bij zijn oefeningen gebruik van weerstand. Net zoals we bij het trainen van onze armspieren gewichten gebruiken, kunnen we bij kegel-oefeningen een zogenaamd yoni eitje gebruiken als weerstand. Het eitje wordt bevestigd aan een touwtje en ingebracht in de vagina. Als we de spieren aanspannen wordt tegelijkertijd licht getrokken aan het touwtje. De spieren proberen het eitje op zijn plek te houden. Deze methode blijkt zeer effectief."

Functieherstel

Deze laatste pijler geeft de deel-

neemsters vooral veel inzicht in hoe westerse vrouwen door gewoontepatronen hun bekkenbodem sabotereren. "In de oefeningen richten we ons daarbij vooral op het vrij kunnen bewegen van het bekken. Denk dan aan voorbereidende oefeningen voor de squat. We zitten namelijk teveel en vaak verkeerd en onze gewoontepatronen in staan en lopen kunnen funest zijn. We onderzoeken bijvoorbeeld hoe het dragen van schoenen met hakken doorwerkt in de keten. We gaan wandelen om te ervaren hoe belangrijk zaken als voetplaat-sing zijn in het gezond houden van je bekkenbodem. Ik dank deze inzichten vooral aan Katy Bowman. Ik ben een groot fan van haar gedachtegoed en al jaren een voorstander van barefoot walking. Ik probeer een sprankje van mijn enthousiasme daarover over te brengen op de deelnemers." In 2023 ontwikkelde Janine een vijfdaagse specialisatie voor yogadocenten. "Hierin gaan we veel dieper en zit bijvoorbeeld ook een module over de polyvagaal theorie. Ik zag dat yogadocenten het geleerde meteen konden toepassen in de praktijk. Enerzijds om hun eigen klachten te verhelpen en anderzijds voor hun cursisten. Sommigen organiseren nu zelf bekkenbodem- workshops. Dat maakt me trots en blij, want mijn missie is dat we het taboe doorbreken en iedere vrouw de autonomie mag voelen om klachten te voorkomen, verhelpen of verminderen.

In januari 2025 start bij Zweiersdal Bijscholing (www.zweiersdalbijscholing.nl) de bijscholing over de bekkenbodem.