**Kegel oefeningen voor erectiele disfunctie**

Vooraf is het goed te weten dat verschillende factoren invloed kunnen hebben op het verkrijgen en behouden van een erectie, als ook de kracht van de erectie. Het is dus normaal dat er variaties bestaan in erecties. Niet altijd is de erectie even sterk en dit is normaal. In de meeste gevallen is “het apparaat” niet mechanisch stuk maar is het gevolg van psychische factoren (stress/piekeren/angst voor het niet krijgen of behouden van een erectie) of verkeerde leefstijl. De volgende factoren kunnen van invloed zijn op de erectie:

* Lichamelijke aandoeningen
Bijvoorbeeld na bestraling of vaatafwijkingen (zoals [diabetes](https://www.mmc.nl/internegeneeskunde/aandoening-en-behandeling/diabetes/), [hoge bloeddruk](https://www.mmc.nl/internegeneeskunde/aandoening-en-behandeling/hoge-bloedruk/), aderverkalking), neurologische aandoeningen (zoals [MS](https://www.mmc.nl/neurologie/aandoening-en-behandeling/multiple-sclerose/) of een dwarslaesie), afwijkingen aan de penis (zoals ziekte van Peyronie of na een ongeval), een [overactieve bekkenbodem](https://www.mmc.nl/bekkenzorg/aandoening-en-behandeling/overactieve-bekkenbodem/) of achteruitgang van de conditie
* Psychische problemen
Bijvoorbeeld [depressies](https://www.mmc.nl/psychiatrie/aandoening-en-behandeling/depressie/), [angststoornissen](https://www.mmc.nl/psychiatrie/aandoening-en-behandeling/angststoornissen/), relatieproblemen, burn-out, seksueel misbruik of traumatische gebeurtenissen
* Leefstijlfactoren
Zoals roken, overmatige alcoholgebruik en overgewicht
* Hormonale factoren
[Laag testosterongehalte](https://www.mmc.nl/urologie/aandoening-en-behandeling/testosterontekort/) (komt niet vaak voor)
* Bepaald medicijngebruik
Indien aangegeven als bijwerking
* Ouder worden
* Plasproblemen

**De bekkenspieren en de oorzaken die van invloed zijn op de vorming van erecties bij mannen**

De penis bestaat uit twee sponsachtige cilinders, ook wel zwellichamen genoemd. Hierdoor stroomt bloed. Bij een erectie neemt de bloedtoevoer toe, doordat de spiertjes rondom de bloedvaten zich ontspannen. De bloedafvoer uit de zwellichamen, via de aders, wordt bovendien verminderd. Dit samen maakt de penis groter en stijf. Wanneer de seksuele prikkel adequaat is, dat wil zeggen “de seksuele prikkel wordt ook als interessant ontvangen” dan vindt er activatie plaats en komt er bloed in de zwellichamen. Meestal ligt het probleem niet op dit vlak. Het probleem ligt meestal op het vlak dat het bloed terugloopt uit de penis. Door een bepaalde spier (of spiergroep) te trainen met oefeningen, maak je de spier die verantwoordelijk is voor het teruglopen van het bloed, sterker. Hierdoor loopt het bloed minder snel terug en behoudt je makkelijker een (sterke) erectie.

De bekkenbodem van een man bestaat uit lagen of spieren en verschillende andere weefsels die zich uitstrekken als een hangmat van het staartbeen tot het schaambeen. De bekkenbodemspieren van een man ondersteunen zijn blaas en darmen. De urinebuis en de achterpassage gaan allemaal door de bekkenbodemspieren. Kegeloefeningen die gunstig zijn voor erecties richten zich op de spier aan de onderkant van het bekken, met name een die de pubococcygeus of PC-spier wordt genoemd. Wanneer de pc-spier verzwakt, kan het niet voorkomen dat er bloed uit de penis in erectie stroomt, waardoor erecties moeilijker te behouden zijn. Bloed stroomt dan dus makkelijker weg uit de penis.

Alvorens te beginnen met oefeningen, moet je eerst de PC-spier vinden en voelen. Wanneer je de verkeerde spieren traint zul je niet het effect krijgen wat je juist wil bereiken. De PC-spier werkt samen met de bekkenbodemspieren en is niet voor iedereen gemakkelijk te identificeren. Hier zijn twee van de duidelijkste en gemakkelijkste manieren om de PC-spier te vinden:

1. Tijdens het plassen. Wanneer u naar het toilet gaat, is het raadzaam om te proberen de urinestraal enkele keren te stoppen. Terwijl je dit doet moet je letten op de spier die zich aanspant tijdens het plassen. Dit is de PC-spier. U voelt het niet alleen wanneer u de urine ophoudt, maar ook wanneer u de laatste druppels eruit perst.
2. In erectie. Als de penis bij een erectiestoornis nog ten minste een zwakke erectie kan bereiken, kan de PC-spier voorzichtig worden gevonden door de penis te wiegen. Spanning in een bepaald gebied zal de plaats van het nodige spierweefsel aangeven.

**Kegel oefeningen om erecties te verbeteren**

Deze groep oefeningen wordt beschouwd als de meest doeltreffende en worden vaak gebruikt om erecties te verbeteren. Het trainen van de PC-spier met behulp van kegel oefeningen verbetert:

* het krijgen en behouden van een erectie
* de duur (tijd) van het behouden van een erectie;
* voortijdige ejaculatie;
* normalisatie van erecties na de operatie;
* prostaataandoeningen;
* incontinentie voor urine;

Het uitvoeren van Kegel oefeningen zal de genitale spieren versterken. Hierdoor wordt het bloed dat tijdens een erectie naar de penis stroomt, stevig in de penis vastgehouden worden en vullen de spelonkachtige lichamen zich. Als gevolg daarvan zal een erectie stabiel en volledig controleerbaar zijn, zal het seksuele uithoudingsvermogen toenemen en zal het risico van voortijdige zaadlozing afnemen.

Kegeloefeningen hebben niet alleen een effect op de potentie, maar zorgen ook voor een betere doorbloeding van de liesstreek, wat een positief effect heeft op de werking van de prostaat, de blaas en het rectum. Dit zal het risico op problemen aldaar ook verminderen.

Kegeloefeningen kunnen in elke positie worden uitgevoerd: staand, zittend, liggend. Het belangrijkste is dat de man zich op zijn gemak voelt. Aanvaardbare sensaties tijdens de fysieke activiteit zijn spierspanning en een licht trekkend gevoel.

**OPGELET:** Als u tijdens de Kegeloefeningen pijn voelt, moet u onmiddellijk stoppen met de oefeningen en een specialist raadplegen.

Het wordt aanbevolen om te beginnen met Kegel oefeningen met het eenvoudigste complex (oefening 1). Daarna kunt u de belasting iets verhogen en oefening nr. 2 doen. Nadat u de eerste twee oefeningen onder de knie heeft en als er geen ongemak is, kunt u overgaan tot de moeilijkste oefening nummer 3. Alle oefeningen kunnen ook gecombineerd en afgewisseld worden voor een maximaal effect.

**Kegel oefening 1: langzame compressie**

Procedure voor het uitvoeren van de oefening:

1. Adem in en trek de spier zo veel mogelijk samen gedurende drie seconden, zoals wanneer u stopt met plassen.
2. Als je uitademt, ontspan dan het spierweefsel zo veel mogelijk gedurende drie seconden.
3. Voer afwisselend de eerste en tweede actie 25 keer uit.

**Kegel oefening 2: Contractie**

De oefeningen moeten in de volgende volgorde worden uitgevoerd:

1. Span en ontspan de PC-spier snel. Voer een totaal van 10 samentrekkingen uit.
2. Pauzeer 10 seconden.
3. Herhaal de oefening vijf keer met pauzes tussen elke benadering.

**Kegel oefening #3: Reverse Kegel**

Deze oefening is gebaseerd op de push-pull methode en wordt in de volgende volgorde uitgevoerd:

1. Span je spieren op alsof je resturine uit je penis duwt na het plassen. Dit resulteert in spanning op de buikspieren. Deze spanning moet 3-5 seconden worden vastgehouden.
2. Daarna moeten de spieren 3-5 seconden ontspannen worden.
3. De oefening moet 50 keer worden uitgevoerd.

**Eerste resultaten na Kegel oefeningen**

Veel patiënten vragen zich af wanneer de eerste verbeteringen na de Kegel oefeningen merkbaar zijn. Bij regelmatige training treedt de verbetering op tussen twee weken en twee maanden.

Voor een maximaal resultaat van de oefeningen wordt mannen aanbevolen de oefeningen in hun dagelijkse routine op te nemen en ze regelmatig uit te voeren. Kegeloefeningen zijn vrij gemakkelijk uit te voeren en zijn niet zichtbaar voor anderen. Daarom kunnen ze in de loop van de dag beetje bij beetje worden uitgevoerd, gewoon door alledaagse activiteiten uit te voeren. Zo kunnen oefeningen worden gedaan tijdens het werken aan een computer, tandenpoetsen, tijdens het urineren, bij het heffen van gewichten, bij hoesten, niezen en andere activiteiten waarbij de buikspieren worden aangespannen. Het effect van de Kegel oefeningen neemt toe naarmate er meer minuten per dag geoefend worden. Onderzoek wijst uit dat het wel gaat om flink wat minuten per dag. Het sterkste effect werd gevonden bij een onderzoek waarbij mannen 40 minuten per dag oefenden. De mogelijkheid bestaat dat met 20-40 minuten oefenen per dag dit effect waarschijnlijk ook bereikt wordt.