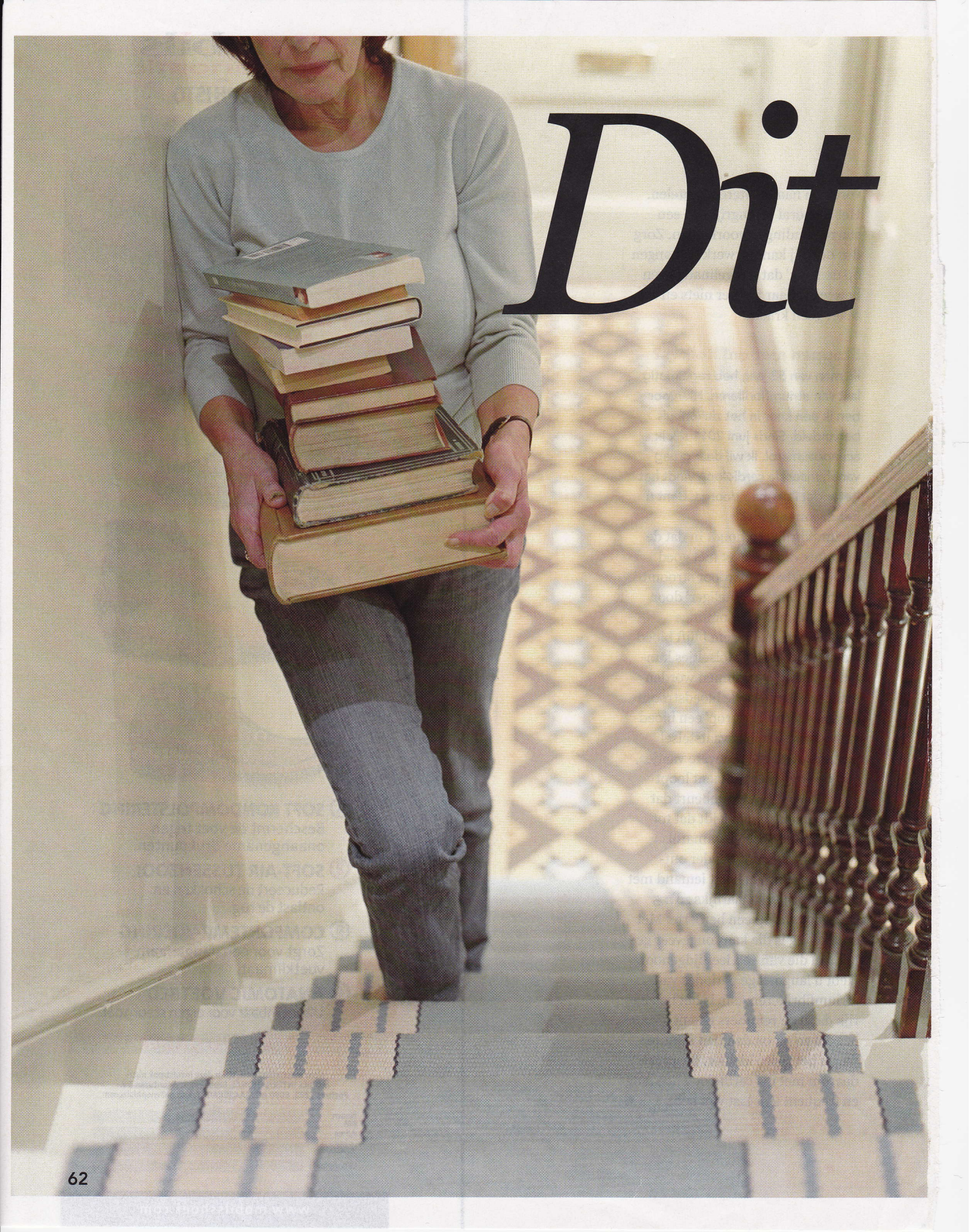


A photograph of a woman with short dark hair, wearing a light grey long-sleeved sweater and grey trousers, walking down a staircase. She is carrying a large stack of approximately 10-12 books of various sizes and colors (mostly browns and greys) in her arms. The staircase has a patterned carpet with a repeating diamond or geometric design in shades of beige, brown, and grey. A dark wooden handrail with decorative balusters is visible on the right side of the stairs. The background is slightly blurred, showing the continuation of the staircase and the interior of a house.

Dit

16 vragen over verzakkingen in de bekkenbodem

kun je beter niet doen

Verkeerd tillen is een van de oorzaken van een verzakking van baarmoeder of blaas. Eén op de vier vrouwen krijgt hier in haar leven mee te maken.

Tekst Marte van Santen | Foto Getty Images

1 Waar zitten je bekkenbodemspieren?
Het bekken is een soort trechter die aan de onderkant is afgesloten door een steunende plaat van spieren en steunweefsel. In het midden zitten drie openingen: de vagina, de plasbuis en de anus.

2 Waar zijn die spieren goed voor?
Ze zijn normaal een beetje aangespannen en zorgen er zo voor dat de organen onder in de buik (de baarmoeder, de darmen, de blaas, de plasbuis en de vagina) op hun

plek blijven zitten en je niet ongewild urine of ontlasting verliest.

3 Wat is een verzakking?
Een verzakking ontstaat doordat de bekkenbodemspieren uitrekken of beschadigd raken. Ze zijn niet langer in staat hun werk naar behoren te doen. De baarmoeder, blaas en/of darmen zakken dan in de vagina en kunnen zelfs naar buiten komen.

4 Hoe kan dat ontstaan?
Zo'n verslapping of beschadiging van de bekkenbodemspieren kan verschillende ►

oorzaken hebben. De belangrijkste zijn een zwangerschap en een (vaginale) bevalling. Overbelasting door staand of zwaar werk speelt ook een rol, net als jarenlang verkeerd plassen en ontlastingsgedrag (bijvoorbeeld door obstipatie), heel veel hoesten en ernstig overgewicht. Kortom: alles wat overmatige druk op de bekkenbodem geeft.

Verzakingsklachten ontstaan vaak in de overgang. En als je moeder een verzakking heeft gehad, heb je een extra grote kans om daar ook last van te krijgen.

5 Wat merk je van een verzakking?

Als eerste voelen of zien vrouwen vaak een uitstulping in hun vagina of tussen hun benen. Andere klachten zijn een zeurende pijn onder in de rug en buik, en een ongemakkelijk gevoel of pijn bij fietsen of vrijen. Soms ontstaan er ook problemen met het ophouden van de urine, het uitplassen of de stoelgang (obstipatie). De klachten verergeren gedurende de dag. Even gaan liggen vermindert het ongemak vaak.

25%
van de vrouwen
krijgt in haar
leven last van
een verzakking.

Overigens geeft een verzakking lang niet altijd klachten. De meeste vrouwen die een kind hebben gebaard, hebben een zekere mate van verzakking zonder daar iets van te merken.

6 Komt het veel voor?

Heel veel. Eén op de vier vrouwen krijgt in haar leven met een verzakking te maken. Vrouwen die nooit een kind hebben gekregen, hebben zelden verzakingsklachten.

7 Kunnen mannen ook een verzakking krijgen?

Ja, al komt dat veel minder vaak voor. Bij mannen is het meestal de darm die verzakt en dan in de anus terechtkomt.

8 Is het gevaarlijk?

Een verzakking levert geen gevaar voor de gezondheid op. (In heel zeldzame gevallen kunnen de buizen die urine van nier naar blaas brengen, afgekneld raken.) De klachten kunnen wel heel vervelend, oncomfortabel en pijnlijk zijn, en daarmee je leven flink vergallen.

9 Kun je met vrijen een verzakt orgaan beschadigen?

Nee. Maar vrijen kan wel ongemakkelijk voelen of pijnlijk zijn.

10 Kan het kwaad als je lang met de problemen doorloopt?

Dat wel. Veel vrouwen schamen zich voor hun klachten en gaan er niet mee naar de huisarts. Maar hoe langer je wacht, hoe lastiger het meestal is om er nog iets aan te doen.



Niet de adem vasthouden, maar juist doorademen bij

11 Wanneer is het verstandig om aan de bel te trekken?

Zodra je klachten ondervindt. De huisarts kan sommige vormen van incontinentie met medicijnen behandelen. Bij andere klachten zal hij meestal doorverwijzen naar een bekkenfysiotherapeut of een gynaecoloog. Overigens kun je ook direct naar een bekkenfysiotherapeut gaan; daar is geen verwijsbrief voor nodig.

12 Wat doet een bekkenfysiotherapeut?

Daar leer je voelen waar je bekkenbodemspieren zitten en ze te trainen, zodat je ze op het juiste moment kunt aanspannen en ontspannen. Gemiddeld gaat het om zes tot negen sessies, verspreid over een half jaar.

13 Wordt bekkenfysiotherapie vergoed?

Als er sprake is van urineverlies betaalt de basisverzekering maximaal negen behandelingen. Het eigen risico is daar wel op van toepassing. Bekkenfysiotherapie voor andere problemen wordt uitsluitend vanuit een aanvullende verzekering vergoed.



het tillen: dat is beter voor de bekkenbodemspieren.

14 Wat als bekkenfysiotherapie geen soelaas biedt?

Er zijn dan twee opties: een pesarium of een operatie. Een pesarium is een ring die in de vagina wordt geplaatst en daar extra steun biedt, zodat de organen niet (verder) verzakken. Je kunt ervoor terecht bij de huisarts of een gynaecoloog. Voordeel: het is weinig ingrijpend. Nadeel: het moet twee tot vier keer per jaar worden verwisseld. Overigens kun je desgewenst leren om dat zelf te doen.

Een andere mogelijkheid is een operatie waarbij een gynaecoloog de verzakte organen via de vagina weer op de juiste plek zet. Dat gebeurt ofwel door de wanden van de vagina te verstevigen, ofwel door het 'ophangstelsel' van een verzakte vagina te herstellen. Hiervoor moet je meestal één tot twee dagen in het ziekenhuis worden opgenomen. Tegenwoordig lukt het vrijwel altijd om de baarmoeder te behouden, ook als die is verzakt.

15 Wat kun je zelf doen?

Heel veel! Het belangrijkste is dat je leert om je bekkenbodemspieren op de juiste manier

te belasten. Zonder dat je je er bewust van bent, gaat dat namelijk vaak fout. Een zware doos of stapel boeken optillen, een vastzittend deksel losdraaien, persen bij een moeilijke stoelgang: om kracht te zetten houd je hierbij als vanzelf je adem vast. De druk die daarmee op de buik en bekkenbodem ontstaat, rekt de banden en spieren steeds verder uit en duwt de organen naar beneden.

Door die verhoogde buikdruk goed op te vangen, kun je veel problemen vóór zijn. Dat doe je door bij zware inspanning de bekkenbodem- en buikspieren aan te spannen en tegelijkertijd dóór te ademen. Op die manier gaat de druk als het ware van de ketel.

16 Kun je daarmee een verzakking helemaal voorkomen?

Nee, want uitgerekte of beschadigde weefsels en spieren zijn niet met oefeningen te herstellen. Maar je kunt het proces van verslapping en verzakking wel (flink) vertragen. Vandaar dat het nuttig is om de oefeningen te doen als je nog géén klachten hebt. Bekkenbodempysiotherapie kan mogelijk ook voorkomen dat de klachten na een behandeling terugkomen. ■

Met dank aan dr. Marijke Sliker-ten Hove, bekkenfysiotherapeut bij het ProFundum Instituut in Dordrecht (www.profunduminstituut.nl) en het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam, en gynaecoloog dr. Jan-Paul Roovers, gespecialiseerd in bekkenbodemchirurgie en medisch directeur van de vrouwenkliniek Alant Vrouw Amsterdam (www.alantvrouw.nl).

11% van alle vrouwen wordt geopereerd vanwege een verzakking.

Meer informatie

- De Stichting Bekkenbodem Patiënten (SBP) is een belangenvereniging die zich inzet voor mensen met bekkenbodemklachten. T 020-658 65 20. Op haar website www.bekkenbodem.net staat een overzicht van alle bekkenbodemcentra in Nederland.
- Op de website van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek staat een overzicht van bekkenfysiotherapeuten bij je in de buurt. www.bekkenfysiotherapie.nl
- Meer uitleg en tips over wat je zelf kunt doen, lees je op www.bekkenbodemonline.nl