

Uw hulpvraag

Een verzakking kan tot de volgende klachten leiden:

- o een drukkend balgevoel in de schede
- o een hangend, uitpuilend gevoel in de schede
- o een zwaar gevoel in de onderbuik
- o een vermoeid gevoel in de bekkenbodem
- o seksuele klachten
- o pijn bij het vrijen
- o pijn bij het fietsen
- o ongewild verlies van urine, winden, slijm, dunne of vaste ontlasting bij drukverhogende momenten zoals hoesten, niezen, rennen, bukken of lachen
- o chronische aandrang (met of zonder verlies van urine of ontlasting);
- o het niet goed leegplassen waardoor urineweginfecties/blasontsteking en verhoogde aandrang kunnen ontstaan
- o de ontlasting niet goed in één keer kwijt kunnen
- o verstopping
- o lage-rugklachten, toenemend in de loop van de dag

Een verzakking, til er niet te zwaar aan!

Als een verzakking erger wordt, is de kans op klachten groot. Beter kunt u ervoor zorgen dat u geen klachten krijgt of dat ze niet erger worden als ze er wél zijn. De bekkenfysiotherapeut kan u daarbij helpen.

Goed op weg met de bekkenfysiotherapeut

De bekkenfysiotherapeut:

- stelt de diagnose door een uitgebreid vraaggesprek en lichamelijk onderzoek;
- leert u te zorgen voor een goede ondersteuning van de bekkenorganen door een geofende bekkenbodem;
- leert u hoe u overbelasting van de steunweefsels in het bekken en van de bekkenbodem tijdens uw dagelijkse activiteiten kunt voorkomen door de spieren tijdens activiteiten op de juiste manier aan te spannen.



De BekkenBodem App

Het ProFundum Instituut heeft vanuit **ProFundum Voorlichting** behalve de websites ook een **App** voor informatie en ondersteuning bij de oefentherapie: **BekkenBodem**. Deze is geschikt voor zowel de iPhone als de Android en **gratis**.



Een verzakking?
Steun en bescherming tot op de
(bekken)bodem!

Hebt u last van een zwaar /vermoeid gevoel in de onderbuik? Of voelt u druk aan de onderkant, en voelt het soms net alsof er daar een balletje uithangt?

Verzakking

Verzakking of prolaps is een verzamelnaam voor het verzakken van een of meer organen en steunweefsel in het bekkenbodembied. De blaas, de baarmoeder en de endeldarm worden met een aantal banden op hun plaats gehouden. Bovendien rusten deze organen op de spieren van de bekkenbodem. Als de banden en spieren niet sterk genoeg zijn, kunnen de organen in meer of mindere mate naar buiten komen. Dit heet een verzakking. Er kan één orgaan verzakt zijn, maar het komt ook voor dat meer organen tegelijkertijd verzakt zijn. U kunt hierbij denken aan een verzakking van de blaas, plasbuis, voorwand van de schede, baarmoeder, dunne darm, vaginatop, endeldarm of achterwand van de schede, en aan aambeien.

De bekkenbodem bevindt zich aan de onderzijde van het bekken en vormt samen met de botten van het bekken de onderkant van de buikholte. Door de bekkenbodem lopen de urinebuis (urethra), de schede (vagina) en het uiteinde van de dikke darm (rectum).

Bij bewegingen als hoesten of lachen, neemt de druk in de buik toe. De bekkenbodem hoort dan alle organen op hun plaats te houden en aan te spannen zonder dat u hierbij na hoeft te denken. Zenuwen, banden en spieren van de bekkenbodem zorgen ervoor dat de plasbuis, de darm en de schede worden afgesloten.

Door de bekkenbodemspieren te ontspannen, kunt u plassen, gemeenschap hebben of ontlasten. Om urine en ontlasting kwijt te raken, moeten ook de blaas en de dikke darm normaal werken en zich kunnen samentrekken en ontspannen.

Samengevat zorgt de bekkenbodem er dus voor dat

- o de buikholte wordt afgesloten, zodat buikorganen niet naar buiten komen;
- o u niet ongewenst urine en ontlasting verliest;
- o u kunt plassen en ontlasten op het moment dat u dat wilt;
- o u pijnvrij gemeenschap kunt hebben.

Informatie over bekken en bekkenbodem?
Verder lezen over een verzakking? Adviezen?
www.bekkenbodemonline.nl

Wat kan er mis gaan?

Het gaat mis als de druk van boven te groot wordt of de steun van onderen onvoldoende is. Anders gezegd: het automatisme waarmee de druk in de bekkenbodem werd opgevangen, is er niet meer / onvoldoende. En dat betekent dat u zelf in actie moet/kan komen.

Mogelijke oorzaken van een verzakking

- o zwangerschap
- o bevalling
- o overgang
- o overgewicht
- o veel hoesten
- o zwaar lichamelijk werk
- o veelvuldig persen
- o erfelijke aanleg (moeder met een verzakking en/of urineverlies)
- o gynaecologische operaties (het verzakken van de blaas na een baarmoederverwijdering)
- o krachtsport

Wereldwijd heeft de helft van de vrouwen na een of meer bevallingen een lichte of zwaardere vorm van een verzakking. Van deze vrouwen heeft 20% daar daadwerkelijk klachten van. In Nederland krijgt 1 op de 5 vrouwen een operatie voor een verzakking.

De mate van verzakking zegt niet veel over de aard van de klachten. Soms geeft een relatief kleine verzakking al duidelijke klachten.

Uit de wetenschap

75 % van de vrouwen zonder verzakking beschikt over het automatisme om bij hoesten de bekkenbodem aan te spannen

Bij vrouwen met een lichte (meestal klachtenvrije) verzakking is dit nog maar 38 %. Bij hoesten zal bij deze vrouwen de verzakking alleen maar sneller toenemen.

Ook is bekend uit wetenschappelijk onderzoek dat het trainen van de bekkenbodemspieren en het opnieuw aanleren van het automatisme om aan te spannen (voor te spannen) van de bekkenbodemspieren bij hoesten en tillen effectief is en de klachten van een verzakking doen verminderen.