

een deel hiervan) kan de ontlasting niet of niet helemaal geloosd worden. Verstopping of obstipatie leidt vaak tot buikpijn. De darm raakt steeds voller en kan daardoor steeds geprikkelder worden. Wie niet kan ontspannen maar wel ontlasting wil kwijtraken, gaat vaak hard persen waardoor er beschadigingen als aambeien en scheurtjes rondom de anus kunnen ontstaan. Door langdurig hard persen kunnen op den duur verzakkingen van de darm, maar ook van de andere bekkenorganen ontstaan. Ontstaat er hoge druk in de darm, dan kan dat zelfs druk op de blaas opleveren, waardoor deze ook geprikkeld raakt en zich gaat samentrekken. Het gevolg kan urineverlies zijn.

### Goed op weg met de bekkenfysiotherapeut

Een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut is in veel gevallen de aangewezen persoon om samen met u oplossingen te vinden. Bij de bekkenfysiotherapeut leert u weer te voelen in en met de bekkenbodem. U wordt zich bewust van wat u doet met de spieren van uw bekkenbodem. Wanneer u zich hiervan bewust bent, kunt u proberen verandering aan te brengen in het spiergebruik van de bekkenbodem. De fysiotherapeut heeft hiervoor verschillende mogelijkheden, zoals ademhalings- en ontspanningsoefeningen, bewustwordingsoefeningen, oefeningen met controle van hulpmiddelen als de myofeedback en elektrostimulatie. De fysiotherapeut bepaalt aan de hand van uw specifieke klachten samen met u welke behandeling het meest geschikt is. U leert ook wat de beste manier is om te plassen en te ontlasten. Verkeerde toileettechniek en verkeerd toiletgedrag leiden nogal eens tot klachten of tot verergering ervan. Ook bij problemen bij het vrijen kan de bekken fysiotherapeut u adviseren. Door bewust te leren ontspannen kunnen seksuele

### Zonder verwijzing naar de bekkenfysiotherapeut

Voor een bezoek aan de bekkenfysiotherapeut heeft u geen verwijzing van huisarts of specialist nodig! ([www.nvfb.nl](http://www.nvfb.nl))

#### 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**.

Informatie over bekken en bekkenbodem?  
[www.bekkenbodemonline.nl](http://www.bekkenbodemonline.nl)

Pro  
Fundum  
Zorg



Beheers uw  
(overactieve)  
bekkenbodem

[www.profunduminstituut.nl](http://www.profunduminstituut.nl)

## **Wat als uw bekkenbodem te strak staat en dus overactief is? Met een overactieve bekkenbodem heeft u heel wat te stellen. Hebt u last van ongewild urineverlies? Pijn bij het vrijen? Verstoppingen? Samen met de bekkenfysiotherapeut krijgt u de beheersing over uw bekkenbodem weer terug.**

### **Overactief**

De bekkenbodem ondersteunt de blaas met de urinebuis, de baarmoeder met de vagina en de endeldarm. Ook zorgen de spieren van de bekkenbodem ervoor dat u uw urine, ontlasting en winden kunt ophouden en dat kunt doen wanneer u dat wilt. Voor de geslachtsgemeenschap zijn goed functionerende bekkenbodemspieren ook van belang.

Uw bekkenbodemspieren kunnen te zwak maar ook te gespannen zijn. In beide gevallen kan dit leiden tot klachten. De bekkenbodemspieren kunnen ook niet op het juiste moment aan- of ontspannen. Wanneer de bekkenbodemspieren te gespannen zijn, spreken we van een overactieve bekkenbodem.

Een overactieve bekkenbodem kan leiden tot de volgende klachten of combinaties daarvan:

- o ·pijn in de (onder)buik, (onder)rug en rond de geslachtsorganen
- o ongewild urineverlies
- o urineretentie (niet goed kunnen plassen/uitplassen)
- o ·urinewegsinfectie, zoals blaasontsteking
- o ·vaginistische klachten (bij vrouwen)
- o ·erectiestoornissen (bij mannen)
- o ·pijn bij het vrijen (zowel bij mannen als vrouwen)
- o ·spastische darm
- o ·obstipatie (verstopping)
- o ·onvolledige lediging bij ontlasten
- o ·ontstaan van aambeien.

### **Van het een komt het ander**

Een overactieve bekkenbodem kan pijnlijk zijn. Langdurig te hoge spierspanning belemmert de doorbloeding. Hierdoor kan verzuring ontstaan in de spieren van de bekkenbodem en in de andere delen van het onderlichaam. Door die verzuring worden zenuwuiteinden geprikkeld en voelt u pijn. Pijn kan ook ontstaan, doordat de gespannen bekkenbodemspieren aan de aanhechtingen op het schaambeentje en het heilig- en staartbeen trekken. Op en rond deze aanhechtingsplaatsen ontstaat dan pijn. Pijn leidt vaak tot afweerspanning waardoor nog meer spanning ontstaat. Dat leidt mogelijk tot nog meer pijn. Het is dus belangrijk ergens deze "pijncirkel" te doorbreken.

### **Als plassen niet 'vanzelf' gaat**

Wanneer uw bekkenbodemspieren langdurig erg gespannen zijn, worden ze moe. Ze kunnen dan niet meer adequaat reageren wanneer uw blaas zich samentrekt. Trekt uw blaas zich samen, dan voelt u dat als een signaal om naar het toilet te gaan. Bij een goed functionerende bekkenbodem kunt u deze prikkel onderdrukken tot u op het toilet bent.

Wanneer de bekkenbodem door de langdurige spanning moe is, dan kunt u hem niet meer optimaal aanspannen en is het mogelijk dat u urine verliest. Door de spanning wordt de bekkenbodem ook omhoog getrokken. Deze drukt dan tegen de onderkant van de blaas, de blaasbodem. Juist in dit gedeelte van de blaas bevinden zich veel zenuwen, zodat de blaas op dit punt uiterst prikkelbaar is. Als reactie op de druk die de bekkenbodem uitoefent, gaat de blaas zich samentrekken waardoor u steeds weer het gevoel krijgt dat u moet plassen. Mensen die hier last van hebben, gaan vaak naar het toilet maar plassen steeds maar kleine beetjes. Ook kan het zijn dat ze door de hoge spierspanning niet meer weten en voelen hoe ze moeten ontspannen waardoor ze ook niet meer goed kunnen plassen. Het gebeurt ook dat het plassen niet meteen op gang komt.

### **Vrijen en spierspanning**

Wanneer mensen seksueel opgewonden raken, wordt de doorbloeding van de geslachtsorganen sterk verhoogd. Door de toegenomen doorbloeding ontstaat de erectie bij mannen en het zachter, sponsachtiger worden van de weefsels rondom de vagina bij vrouwen. Door hoge spierspanning en verminderde doorbloeding krijgen de seksuele reflexen geen kans doordat deze juist afhankelijk zijn van die goede doorbloeding.

Bij de man zal geen (of in mindere mate) erectie optreden en bij de vrouw blijft het gebied rondom de vagina stug en droog. In beide gevallen heeft dat een negatieve invloed op het vrijen. Bij de vrouw lopen de spieren van de bekkenbodem bij de vagina. Bij aanspannen wordt de vagina wat dichtgedrukt. Wie dan toch probeert tot gemeenschap te komen, voelt veel wrijving en daardoor veel pijn. Verloopt het vrijen niet prettig, dan leidt dat vaak tot angst en spanning voor een volgende keer. Dit komt zowel bij mannen als bij vrouwen voor.

### **Ontlasten zonder last**

Ook bij het ontlasten moet uw bekkenbodem goed ontspannen zijn, zodat de ontlasting vanuit de endeldarm via de anus het lichaam kan verlaten. Bij niet of niet goed ontspannen van de bekkenbodemspieren (de anus is