

## Bekkenbodemp Problemen bij de vrouw

**Bekkenbodempklachten komen vaak voor, maar er wordt weinig over gepraat. Veel vrouwen vinden het lastig om problemen met plassen, de ontlasting of vrijen te bespreken. Ook denken veel vrouwen dat er weinig aan hun klachten te doen is. Of dat deze horen bij het ouder worden. Toch zijn er goede behandelingen voor bekkenbodempklachten. Het is daarom goed om uw klachten met uw huisarts, gynaecoloog of bekkenfysiotherapeut te bespreken.**

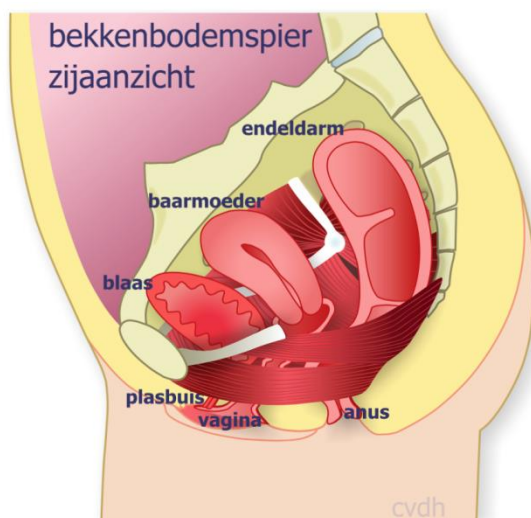
### In het kort

Het bekken zit onderin de buik. De bekkenbodem is de onderkant van het bekken. Het bestaat uit spieren en bindweefsel. De bekkenbodem zorgt ervoor dat de organen onderin de buik niet naar buiten vallen. Deze organen zijn de blaas, de baarmoeder en het laatste stuk van de darmen.

De bekkenbodem

- ondersteunt de bekkenorganen;
- geeft stabiliteit aan het bekken;
- zorgt voor het ophouden en doorlaten van urine en ontlasting;
- maakt seks mogelijk;
- maakt een geboorte mogelijk.

Als de spieren en het bindweefsel van de bekkenbodem niet goed werken, kunnen verschillende problemen ontstaan. De blaas, baarmoeder en endeldarm kunnen naar beneden zakken. Dit noemen we een verzakking. Andere bekkenbodempklachten zijn problemen met plassen en met ontlasten.



#### Almelo

Zilvermeeweg 1  
 Postbus 7600  
 7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
 Postbus 546  
 7550 AM Hengelo

 [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt)

 <http://bit.ly/1y7WjbP>

 [facebook.com/zgtinfo](http://facebook.com/zgtinfo)

 [linkedin.com/company/zgt](http://linkedin.com/company/zgt)

 [twitter.com/zgt\\_info](http://twitter.com/zgt_info)

 [youtube.com/user/zgtinfo](http://youtube.com/user/zgtinfo)

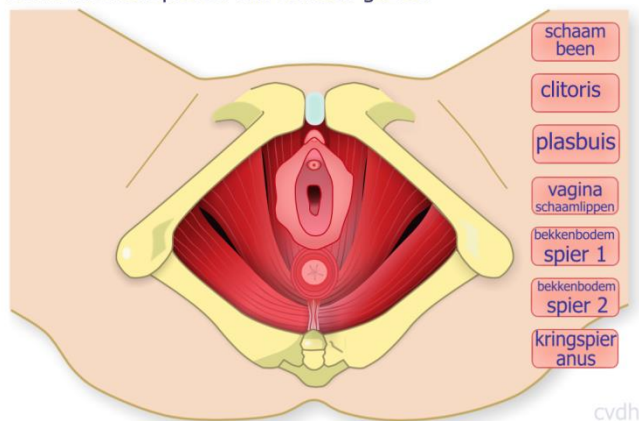
## Hoe werkt de bekkenbodem?

Het bekken is een soort trechter van botten. De blaas, de baarmoeder, de vagina en het eind van de darm liggen in het bekken. Of beter gezegd: ze hangen met banden aan de botten van het bekken. Tussen deze organen zit bindweefsel. De bekkenbodem is een laag spieren die de bodem van de trechter afsluit en de organen in het bekken ondersteunt. De bekkenbodem heeft een opening voor de plasbuis, de vagina en de anus.

## Bekkenbodemspier

De laag spieren die de bekkenbodem afsluit noemen we de bekkenbodemspier. De bekkenbodemspier is altijd een beetje aangespannen. De spier sluit de plasbuis en de endeldarm af zonder dat u daar iets voor hoeft te doen. De endeldarm is het laatste stukje van de darm vlak boven de anus. U houdt zo ongemerkt plas en ontlasting op. Als u naar het toilet gaat ontspant de spier. Ook tijdens het vrijen is er ontspanning nodig van de bekkenbodemspier.

bekkenboderspieren van onderaf gezien



## Plassen

Urine wordt opgevangen in de blaas. Als de blaas vol is, ontstaat aandrang om te plassen. De blaas en plasbuis worden door een kringspier afgesloten. De bekkenbodemspier en omliggend steunweefsel zorgen ervoor dat de blaas en de urinebuis op hun plaats blijven. Bij het plassen ontspant de kringspier en de bekkenbodem. De blaas trekt zich samen waardoor urine naar buiten kan lopen.

## Ontlasting

Als de endeldarm vol raakt met ontlasting, ontstaat aandrang. De ontlasting komt dieper in het bekken. De sluitspier bij de anus spant aan om zo de ontlasting te kunnen ophouden. Bij het poepen ontspant de sluitspier. De bekkenbodemspier kan ook helpen om de ontlasting op te houden. Op het toilet moet de spier wel ontspant voor een goede lediging.

## Klachten & gevolgen

U kunt de bekkenbodem vergelijken met het elastiek van een trampoline. Strak gespannen elastiek heeft weinig of geen veerkracht. Maar zonder spanning hangt het te los. Ook de bekkenbodem kan te slap zijn of juist te sterk aangespannen zijn.

### Te slap of slecht bindweefsel

Als de spieren van de bekkenbodem niet goed werken of het bindweefsel tussen de organen in het bekken niet goed meer is, kunnen er (incontinentie)problemen ontstaan met plassen en ontlasting. De blaas, baarmoeder en endeldarm kunnen naar beneden zakken. De verzakking kan tussen de benen bij de vagina worden gevoeld. De verzakking kan een zeurend gevoel geven onder in de buik of onder in de rug.

### Te gespannen

De bekkenbodemspier kan ook te gespannen zijn waardoor er pijn in de buik ontstaat of pijn bij het vrijen. Het uitplassen kan moeilijk zijn evenals het ontlasten.

### Verschillende klachten

Veel vrouwen hebben verschillende klachten tegelijk. Een probleem in het ene orgaan kan gevolgen hebben voor een ander orgaan.

### Plasklachten

Er zijn verschillende klachten die met plassen te maken hebben, zoals:

- urineverlies;
- niet goed kunnen uitplassen;
- urineverlies meteen na het plassen;
- steeds aandrang hebben;
- heel vaak moeten plassen;
- vaak blaasontstekingen hebben.

### Klachten met ontlasting

Er zijn verschillende klachten die met de ontlasting te maken hebben, zoals:

- verlies van ontlasting;
- hevige aandrang voor ontlasting, niet kunnen uitstellen;
- het niet kunnen ophouden van windjes;
- obstipatie;
- ontlasting niet goed kwijtraken;
- loze aandrang;
- jeuk bij de anus.

### Pijn

Bekkenbodemproblemen kunnen leiden tot pijn of irritatie zoals:

- een irritant balgevoel tussen de benen bij de vagina;
- pijn bij zitten of fietsen, doordat de verzakking uit de vagina komt;
- pijn onder in de buik of rug;
- pijn bij gemeenschap.

## Seksuele problemen

Bekkenbodemp Problemen kunnen leiden tot seksuele problemen zoals:

- minder gevoel bij gemeenschap;
- urineverlies tijdens het vrijen of bij een orgasme;
- pijn bij gemeenschap.

## Andere oorzaken?

Klachten zoals pijn, een zwaar gevoel onder in het bekken of rugpijn zijn lang niet altijd het gevolg van een verzakking of een te gespannen bekkenbodemspier. Veel voorkomende andere oorzaken zijn problemen met spieren en/of gewrichten, zoals klachten van de rug, heup of stuit. Darmklachten kunnen ook de oorzaak zijn van pijn onder in de buik. Psychische trauma's of stress kunnen ook leiden tot darm- of rugklachten. Uw klachtenpatroon en het gynaecologisch onderzoek helpen de arts om met u een inschatting te maken of uw klachten het gevolg zijn van een bekkenbodemp probleem.

## Gevolgen voor het dagelijks leven

Bekkenbodemp Problemen zijn niet gevaarlijk maar vaak wel erg vervelend. Problemen met het plassen en de ontlasting hebben vaak nare gevolgen voor het dagelijks leven. Ernstige verzakkingen kunnen zeer hinderlijk zijn.

## Aanpassingen

Veel vrouwen die last hebben van urineverlies houden rekening met hun kleding voor het geval dat het mis gaat. Zij moeten altijd een verschoning meenemen. Zij weten waar toiletten zijn. De klachten kunnen ook zo ernstig zijn dat zij stoppen met bepaalde activiteiten.

## Wat kan niet meer?

Vrouwen stoppen bijvoorbeeld met hun favoriete sport. Als een vrouw vaak moet plassen, kan dit problemen geven bij reizen, familiebezoek en andere uitjes. Urineverlies tijdens gemeenschap ervaren vrouwen als zeer hinderlijk en remt het plezier in seks.

## Begrip

Hoe erg u uw klachten vindt, hangt af van de ernst en hoe u er mee om kan gaan. Voor iedereen is het anders. Het is goed om te weten dat u met uw emotionele problemen terecht kunt bij uw huisarts, gynaecoloog, bekkenfysiotherapeut, seksuoloog of verpleegkundige.

## Wie krijgen bekkenbodemp problemen en waardoor?

Zowel mannen als vrouwen kunnen problemen hebben met de bekkenbodem. Vrouwen hebben vaker klachten. Dit heeft te maken met zwangerschap, bevalling en een andere bouw van de bekkenbodem. Bekkenbodemp Problemen komen veel voor.

## **Slappe of beschadigde bekkenbodem Zwangerschap en bevalling**

Tijdens de zwangerschap en bevalling staat er veel druk op de bekkenbodem. De spieren, het bindweefsel en het zenuwweefsel kunnen hierdoor beschadigen. Rondom de zwangerschap hebben vrouwen vaker last van urineverlies. Dat kan overgaan. Beschadigingen van de bekkenbodem kunnen ook pas op latere leeftijd problemen geven.

### **Leeftijd**

Op oudere leeftijd worden de bekkenbodemspieren, net als de andere spieren, vaak zwakker. Dit komt deels doordat veel vrouwen de spieren minder intensief gebruiken en deels doordat de vrouwelijke hormonen na de overgang afnemen.

### **Zwaar lichamelijk werk, overgewicht, veel hoesten of persen**

De druk in de buikholte is hoger als u vaak moet tillen of overgewicht hebt. Maar vooral hoesten en persen geeft een hoge buikdruk. Deze druk komt op de organen en hun banden in het bekken terecht. De druk leidt tot rekken van de spieren en de banden. De kans op verzakking wordt zo groter.

### **Aangeboren zwakte van bindweefsel**

Sommige vrouwen hebben zwak bindweefsel. Dat zit vaak 'in de familie': oma, moeder en dochter hebben allemaal bekkenbodemplachten. Vrouwen met zwak bindweefsel hebben ook meer kans op spataders en liesbreuken.

### **Te gespannen bekkenbodem**

Een te gespannen bekkenbodem zien we bij vrouwen van middelbare leeftijd en jongere vrouwen. Meisjes en vrouwen met een negatief gevoel over hun onderlichaam spannen hun bekkenbodemspieren vaak onwillekeurig te sterk. Dit kan onder andere komen door nare seksuele ervaringen. Overactiviteit kan ook ontstaan als reactie op pijn, bijvoorbeeld bij een complicatie na een operatie. Er kan ook een relatie zijn met klachten van heupen en lage rug. Maar het komt ook voor dat het niet duidelijk is wat de oorzaak is.

### **Welke aandoeningen?**

Er zijn verschillende aandoeningen van de bekkenbodem. De meest voorkomende zijn verzakkingen en verlies van urine of ontlasting. Een overactieve bekkenbodem is een aandoening die tot problemen met urine, ontlasting en vrijen kan leiden.

### **Verzakkingen**

Bij een verzakking zakken de organen in het bekken omlaag. Een verzakking kan aan de buitenkant tussen de benen zichtbaar zijn. Bij persen is dit vaak beter te zien. Er is of komt een bal te voorschijn. Als de verzakking minder groot is, kan de huisarts, gynaecoloog of bekkenfysiotherapeut de verzakking met het inwendig onderzoek vaststellen. Er worden verschillende verzakkingen onderscheiden. Vaak zijn verschillende organen tegelijk verzakt.

De behandeling is afhankelijk van de ernst van de klachten en kan bestaan uit bekkenfysiotherapie, het gebruik van een ring of een operatie.

### Voorwandverzakking

De voorkant van de vagina is naar beneden gezakt in het bekken. Omdat de blaas op een deel van deze voorwand rust, is de blaas ook verzakt. Dit noemen we ook wel cystocele.

### Achterwandverzakking

De achterkant van de vagina is naar beneden gezakt in het bekken. Omdat de endeldarm op een deel van deze achterwand ligt, is de endeldarm ook verzakt. Dit noemen we een rectocele. De dunne darm kan ook verzakken in deze ruimte. Dit heet enterocele.

### Baarmoederverzakking

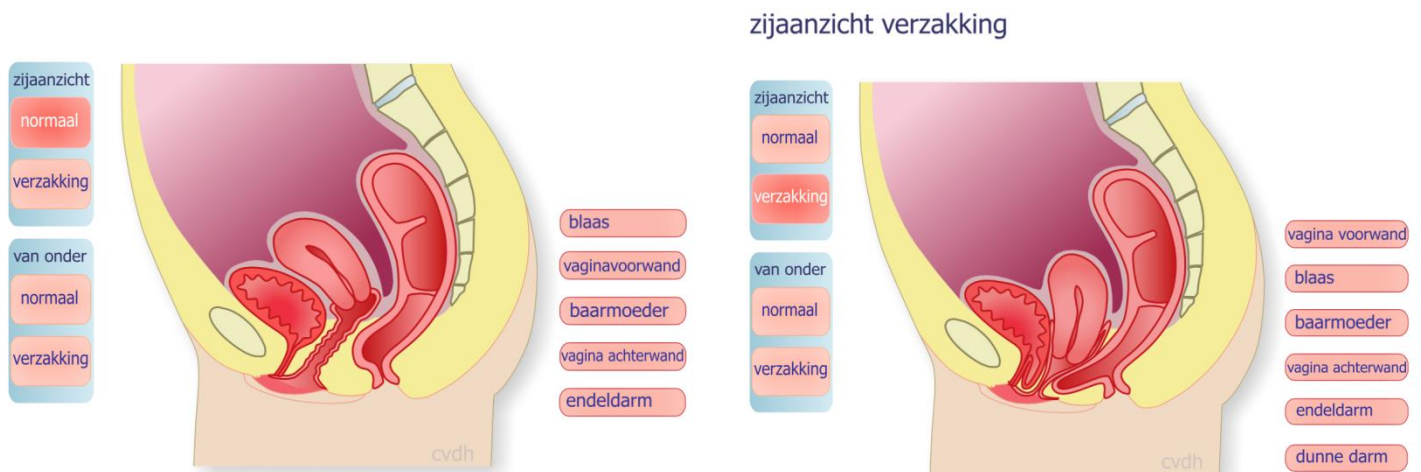
De baarmoeder is naar beneden gezakt in het bekken. Als de verzakking ver gevorderd is, kan de baarmoedermond in de vagina worden gezien.

### Vaginatopverzakking

Als de baarmoeder verwijderd is, kan in het midden tussen de voor- en achterwand van de vagina de vaginatop verzakken.

### Endeldarmverzakking

De endeldarm kan via de anus verzakken. Met persen kan er een stukje darm naar buitenkomen. Dit noemen we een uitwendige verzakking van de endeldarm. Als er alleen slijmvlies naar buitenkomt, dan spreken we nog niet van een endeldarmverzakking. De endeldarm kan ingestulpt zijn. Het laatste deel van de darm zit dan voor een deel in zich zelf verzakt. Dit noemen we een interne endeldarmverzakking.



## **Problemen met plassen**

### *Stressincontinentie ofwel inspanningsincontinentie*

Bij stressincontinentie is er urineverlies bij bijvoorbeeld niezen, iets optillen, sporten of snel opstaan. Er is dan opeens veel druk in de buikholte. De behandeling is bekkenfysiotherapie en/of een operatie.

### *Aandrangincontinentie ofwel urge-incontinentie*

Bij aandrangincontinentie heeft u plotseling aandrang en kan u het toilet niet op tijd halen. Dit kan voorkomen tijdens het openen van de deur of bij het horen van stromend water. De behandeling is bekkenfysiotherapie en/of medicijnen.

### *Gemengde incontinentie voor urine*

Veel vrouwen hebben tegelijkertijd last van aandrang – en inspanningsincontinentie.

## **Ledigingsstoornis voor urine**

Niet goed uitplassen kan het gevolg zijn van een te gespannen bekkenbodemp, een verkeerde plastechniek of een voorwandverzakking. Er blijft urine achter in de blaas. Bij opstaan na toilet kan er opeens urineverlies zijn. Soms lukt het helemaal niet meer om te plassen. Dat kan bij een grote verzakking gebeuren. Een ring of een operatie kan hiervoor helpen. De bekkenfysiotherapeut kan u leren ontspannen te plassen. Door een betere plastechniek kan u zo de blaas leeg krijgen.

## **Overloopblaas**

Als het uitplassen niet lukt door een afsluiting of doordat de blaasspier niet meer werkt, dan krijgt u een grote, volle blaas. De druk kan dan zo groot worden dat de afsluitende spier niet sterk genoeg is om urineverlies tegen te houden. Dan is er steeds iets urineverlies. Behandelingen zijn bekkenfysiotherapie. U leert in welke houding(en) en hoe u kan plassen. Op vaste tijden plassen kan ook helpen. Als een grote verzakking de oorzaak is, kan een ring of een operatie helpen. Als de spier niet meer goed werkt, kan u zelf de urine met een katheter laten weglopen.

## **Problemen met ontlasting**

### *Obstipatie*

Als de ontlasting minder vaak komt dan drie keer per week of hard en keutelig is, spreken we van obstipatie. Obstipatie kan ontstaan door een voedingspatroon met te weinig vezels of vocht. Het te lang ophouden van ontlasting, waardoor de ontlasting indikt en hard wordt, kan ook een oorzaak zijn. Bepaalde medicijnen kunnen tot obstipatie leiden. Voor een goede werking van de darm is het belangrijk dat de voeding voldoende voedingsvezels en vocht bevat. Laxantia zijn medicijnen om de ontlasting zacht te maken.

## **Niet goed kwijtraken van ontlasting**

Als het moeilijk is de ontlasting kwijt te raken spreken we van een ledigingstoornis. Het bereikt dan wel het laatste deel van de endeldarm, maar het goed ledigen lukt niet. De ontlasting kan dan de hele dag door in beetjes komen bij elk bezoek aan het toilet. Dit kan het gevolg zijn van obstipatie. Bij een achterwandverzakking kan de ontlasting in de verzakking blijven hangen. Daardoor kan er steeds het gevoel van

aandrang zijn. Het ondersteunen van de bekkenbodem of vagina kan helpen om de ontlasting kwijt te raken. Het kan ook zijn dat de houding tijdens het ontlasten niet goed is of dat de bekkenbodemspier juist wordt aangespannen in plaats van ontspannen. De behandeling bestaat uit voedingsadviezen, toiletadviezen en het leren ontspannen van de bekkenbodem. Zo nodig krijgt u medicatie om de ontlasting zacht te maken.

### **Verlies van ontlasting**

Ontlastingsverlies kan vele vormen aannemen. Het kan variëren van het niet goed tegen kunnen houden van een wind, van het verlies van dunne ontlasting tot verlies vaste ontlasting. Er kan ongemerkt verlies zijn, maar het kan ook zijn dat er aandrang komt en er onvoldoende tijd is om het toilet te bereiken. Er is vaak een combinatie van oorzaken. De spier van de anus kan beschadigd zijn tijdens een bevalling. De klachten kunnen meteen na de bevalling ontstaan, maar meestal ontstaan ze op oudere leeftijd. De bekkenbodemspier is dan niet meer sterk genoeg om de slechtere werking van de spier bij de anus te kunnen opvangen. De behandeling bestaat uit bekkenfysiotherapie en voedingsadviezen met zo nodig medicatie. Sommige vrouwen komen in aanmerking voor een hersteloperatie van de kringspier.

### **Loze aandrang**

Heeft u erge aandrang om te ontlasten, maar er komt niets als u op het toilet zit? Dat noemen we loze aandrang. Soms is het verzakken van een dunne darmlis in het bekken een oorzaak. Dan kan een operatie helpen.

### **Overactieve bekkenbodem**

Wanneer de bekkenbodemspieren te gespannen zijn, spreken we van een overactieve bekkenbodem. Dit kan verschillende klachten geven. Het kan leiden tot pijn onder in de buik, maar er kunnen ook problemen ontstaan met ontlasting en plassen. Door de spierspanning kunnen darmen en blaas geprikkeld raken. Door onvoldoende ontspanning bij het plassen kan het lastig zijn om goed uit te plassen. Er kan dan urine achterblijven in de blaas. Met de ontlasting kan hetzelfde gebeuren. De ontlasting komt er niet goed uit. Er kunnen klachten ontstaan op seksueel gebied. De vagina raakt minder goed doorbloed waardoor het droger blijft. De vagina kan ook zo verkrampd zijn dat gemeenschap niet mogelijk is.

De behandeling gebeurt door een bekkenfysiotherapeut, zo nodig samen met een seksuoloog. De bekkenfysiotherapeut leert hoe u de bekkenbodemspieren kan ontspannen. De seksuoloog leert hoe u met de seksuele problemen kan omgaan. Als er ernstiger psychische problemen zijn, is er hulp nodig van een psycholoog.

### **Behandelingen**

Er zijn verschillende behandelingen voor bekkenbodemproblemen. Afhankelijk van uw aandoening zijn er meer keuzes.

### **Geen behandeling**

Als uw klachten niet ernstig zijn, kunt u afwachten. Uitleg is dan voldoende.



### **Incontinentie materiaal**

Incontinentiemateriaal is speciaal gemaakt voor urine en/of ontlastingsverlies. Dit materiaal houdt de huid droger en het houdt geurtjes tegen. Inlegkruisjes of maandverband zijn niet gemaakt om urine op te vangen en blijven vaak te nat, waardoor de huid geïrriteerd raakt.

*Keuze:* Er zijn verschillende soorten incontinentie verband. In overleg met de incontinentie verpleegkundige of de apotheek kunt u het verband kiezen dat het beste bij u past.

*Hygiëne:* Een goede hygiëne en huidverzorging is erg belangrijk bij incontinentie. Urine kan voor vervelende huidirritaties zorgen. U kunt dit voorkomen door de huid, vooral in plooien en liezen, goed schoon en droog te houden. Was de huid regelmatig onder de douche, zonder zeep. Laat de huid drogen aan de lucht of dep zacht af. Bij irritaties kunt u de huid met een speciale barrière crème insmeren.

*Vergoeding:* U heeft een recept nodig om incontinentiemateriaal vergoed te krijgen. Een recept kunt u opvragen bij uw huisarts, gynaecoloog of continentie verpleegkundige. Niet al het materiaal wordt vergoed door uw zorgverzekeraar, neem zo nodig contact op.

#### *Tips:*

- Draag nooit meer dan één inlegverband, neem zo nodig een groter verband.
- Draag goed aansluitend ondergoed, dit voorkomt lekkage.
- Verschoon regelmatig het verband, in de regel twee tot vijf maal per dag.

### **Medicatie**

*Aandrangincontinentie:* Er zijn verschillende medicijnen om de blaasspier rustiger te maken. Het is dan mogelijk het plassen uit te stellen en vaak worden de plassen ook weer groter. Bij de een werkt het medicijn heel goed en bij de ander helemaal niet. De meest voorkomende bijwerking is een droge mond.

*Oestrogenen:* Vrouwelijke hormonen (oestrogenen) houden het slijmvlies van de vagina steviger. Na de overgang wordt de vagina schraler. Dit kan leiden tot afscheiding en pijn bij het vrijen. Oestrogenen worden in de vagina ingebracht als crème of zepil. Dit kan een gunstig effect hebben op klachten van urineverlies. Oestrogenen worden ook geadviseerd als een ring afscheidingsklachten of irritatie geeft.

*Laxantia:* Bepaalde medicijnen maken de ontlasting soepeler. Bij verstopping zijn lichamelijke beweging, veel vezels, rauwkost en voldoende drinken erg belangrijk. Als dit onvoldoende helpt, worden laxantia geadviseerd. De laxantia die worden voorgeschreven, maken de darmen niet lui. Er treedt geen gewenning op.

### **Ring**

Er zijn verschillende soorten ringen voor verzakkingen. Ze zijn gemaakt van een soepel silicone. De ring houdt de verzakte blaas of een baarmoeder op de juiste plaats, wat een beter gevoel geeft. Seks is gewoon mogelijk. Een ring is niet voor

iedereen geschikt. Het soort verzakking en de stevigheid van de bekkenbodem spelen hierbij een rol.

### **Bijwerkingen**

Er kan irritatie ontstaan van de vaginawand door langdurige druk van de ring. Dit uit zich door meer afscheiding, bloedverlies en/of pijn. In dat geval zal de gynaecoloog oestrogenen voorschrijven. Mogelijk voldoet een andere ring of een andere maat ring beter. Vrouwen die de ring zelf in- en uitdoen, kunnen deze vaker 's nachts uitlaten. Problemen zullen dan minder snel optreden.

### **Bekkenfysiotherapie**

De bekkenfysiotherapeut geeft uitleg over de ligging en functie van de bekkenbodemspieren en organen in het bekken. Hij/zij legt uit wat de juiste toilethoudingen zijn voor plassen en ontlasting. Zo krijgt u een goede lediging zonder de bekkenbodemspieren verkeerd te gebruiken. Daarnaast kan hij/zij adviezen geven over drinken, voeding, hoe u het plassen kunt uitstellen als u last hebt van aandrangincontinentie en nog veel meer.

### **Oefentherapie**

U leert hoe en wanneer u de bekkenbodem kan aanspannen en ontspannen en u krijgt hiervoor oefeningen. De bekkenfysiotherapeut kan ook inwendig voelen of werken met onder andere myofeedback apparatuur. U voelt en ziet dan beter wat u doet met uw bekkenbodem. Voor veel mensen is het moeilijk om te voelen of en hoe sterk zij de bekkenbodemspier aanspannen.

### **Operatie**

Een operatie is een van de mogelijke behandelingen voor klachten die door verzakkingen worden veroorzaakt en/of urine-incontinentie. Opereren is de meest ingrijpende behandeling. Het is daarom goed om te weten wat een operatie inhoudt en welke andere behandelingen er zijn. Er zijn verschillende operaties mogelijk bij verzakkingen en urine-incontinentie. Vrijwel alle operaties worden via de vagina uitgevoerd, dus niet via een snee in de buik. Als het wel via de buik gebeurt, dan gaat het meestal om een kijkoperatie. Nogal eens zijn verschillende organen tegelijkertijd verzakt. In dat geval zal een combinatie van ingrepen worden voorgesteld. De operatie helpt meestal goed tegen de klachten. Ze geven veel minder last of zijn zelfs helemaal over. Aan de andere kant brengt een operatie altijd risico's met zich mee. Bekkenbodemproblemen zijn niet gevaarlijk voor uw gezondheid. U hebt dus de tijd om de voor- en nadelen af te wegen en uw keus te maken.

### **Vragen**

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u hiervoor tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek gynaecologie:

- ZGT Almelo: 088 708 33 60.
- ZGT Hengelo: 088 708 52 50.