

Patienteninformatie

Bekkenbodemp Problemen



Bekkenbodemp Problemen

Polikliniek Gynaecologie/Verloskunde, route 2.2
Telefoon (050) 524 5840

Algemeen

- Neem bij ieder bezoek aan het ziekenhuis uw ziekenhuispasje mee.
- Bent u verhinderd? Neem dan tijdig contact op met de polikliniek.

De bekkenbodem

Het bekken bevindt zich tussen de heupen, het schaambeentje en het stuitje. Aan de onderkant van het bekken bevindt zich de bekkenbodem. Deze geeft steun aan onder andere de blaas, de baarmoeder en de darm. Een goed werkende bekkenbodem zorgt voor voldoende afsluiting van de plasbuis, de vagina en de anus, zodat u geen plas of ontlasting verliest. Tegelijkertijd zorgt de bekkenbodem ervoor dat de plasbuis, de vagina en de anus zich openen, wanneer u bijvoorbeeld wilt plassen.

Als de bekkenbodem verzwakt of juist overactief is, kunt u allerlei klachten krijgen. Bijvoorbeeld een verzakking, moeite met het ophouden van uw plas of ontlasting of problemen bij het vrijen.

Om bekkenbodemp Problemen te behandelen, zijn er verschillende mogelijkheden.

Bekkenbodemp Problemen

Een verzwakte bekkenbodem

Als de bekkenbodem minder stevig is kunnen de blaas, de baarmoeder en de endeldarm gaan verzakken. Dit kan de vaginawand iets naar buiten drukken, zodat deze als een balletje zichtbaar wordt. Dat kan een vervelend gevoel geven, bijvoorbeeld bij het wandelen, fietsen of vrijen. De klachten verergeren vaak in de loop van de dag of na inspanning. Het kan samengaan met een gevoel van moeheid. Na rust worden de klachten vaak minder.

Door een zwakke bekkenbodem kunt u ook moeite hebben met het ophouden van uw plas en ontlasting.

Een bekkenbodem kan minder stevig zijn als deze tijdens een bevalling is beschadigd. Ook kan een verzwakte bekkenbodem het gevolg zijn van overbelasting door lichamelijk zwaar werk, overgewicht of een aanhoudende hoest. Verder kan ook een (aangeboren) zwakte van het bindweefsel in de bekkenbodem een rol spelen.

Een overactieve bekkenbodem

Een bekkenbodem kan ook té actief zijn. De spieren zijn dan te veel aangespannen. Dit kan tot gevolg hebben dat u erg vaak moet plassen, moeite hebt met ontlasting of pijn hebt bij het vrijen.

Verzakking

Bij een verzwakte bekkenbodem worden de baarmoeder, de blaas en de darm niet goed meer op hun plaats gehouden. Dit kan de wand van de vagina naar beneden of naar buiten drukken. Dit gebeurt vooral op oudere leeftijd, maar ook op jongere leeftijd komt het voor.

Verzakking van de blaas

Als de blaas is verzakt, drukt deze de voorkant van de vagina naar buiten. Op die plek ontstaat dan een uitstulping. Met een verzakte blaas kan het moeilijk zijn om uw plas op te houden. Bij een grote verzakking is het soms ook lastig om goed uit te plassen.

Verzakking van de baarmoeder

Bij een verzakking van de baarmoeder is het mogelijk dat u de baarmoedermond ziet of voelt bij de ingang van de vagina. Als uw baarmoeder is verwijderd, kan de top van de vagina verzakt zijn.

Verzakking van de darm

Bij een verzakking van de darm kan een uitstulping aan de achterkant van de vagina ontstaan. Soms krijgt u hierdoor problemen met uw stoelgang. Zo kunt u nadat u naar het toilet bent geweest het gevoel hebben dat er nog iets achterblijft in de darm. Soms is de dunne darm ook verzakt.

Verzakking van meer organen

Het komt vaak voor dat verschillende organen tegelijk zijn verzaakt. Dit kan dan een combinatie van klachten geven.

Incontinentie

Urine-incontinentie

Als door een verzwakte bekkenbodern de sluitfunctie van blaas onvoldoende werkt, kunt u druppeltjes of scheutjes plas verliezen op momenten dat de druk op de blaas toeneemt. Bijvoorbeeld bij het sporten, traplopen, tillen, hoesten of lachen. Dit noemen we 'inspanningsincontinentie'. Als u sterke aandrang voelt om te plassen en dan plas verliest, heet dit 'aandrangsincontinentie'. Meestal moet u dan ook erg vaak plassen, ook 's nachts.

Ontlastingsincontinentie

Als u uw ontlasting niet goed kunt ophouden, wordt dit 'ontlastingsincontinentie' genoemd. Vaak hebt u dan ook moeite om windjes tegen te houden. Een verzwakte bekkenbodern is een van de mogelijke oorzaken van 'ontlastingsincontinentie'.

Problemen bij het vrijen

Bekkenbodernklachten gaan vaak gepaard met problemen bij het vrijen. Bijvoorbeeld doordat het niet prettig voelt, door een gevoel van onzekerheid of doordat u bang bent uw plas of ontlasting niet op te kunnen houden. Bij een overactieve bekkenbodern kan het vrijen zo pijnlijk zijn, dat het daardoor niet meer lukt. Als het vrijen moeilijk gaat, bespreek dit dan gerust met uw gynaecoloog. Eventueel kan deze de hulp inroepen van een bekkenfysiotherapeut of een seksuoloog.

Onderzoek

Als u bent doorverwezen naar onze polikliniek, vindt onderzoek plaats door een gynaecoloog. Deze neemt uw klachten met u door, waarna er een gynaecologisch onderzoek plaatsvindt. Hierbij zit u met ontbloot onderlichaam in een onderzoekstoel. U wordt gevraagd om te hoesten en te persen, zodat de gynaecoloog kan zien of u plas verliest. Om vast te kunnen stellen of u een verzakking heeft, wordt daarna inwendig onderzoek gedaan. Ook wordt vaak een inwendige

echo gemaakt. Meestal kan de gynaecoloog daarna een behandelvoorstel doen. Ook is het mogelijk dat tijdens het eerste bezoek al een ring wordt ingebracht om de klachten van incontinentie of een verzakking zo goed mogelijk te verhelpen. Soms is aanvullend onderzoek nodig om een volledig beeld te krijgen van uw klachten.

Mogelijke behandelingen

Voor bekkenbodemp Problemen zijn er verschillende behandelmogelijkheden. Wat in uw geval de beste keuze is, hangt af van uw klachten. Verder is het altijd aan uzelf om de voor- en nadelen van eventuele behandelingen tegen elkaar af te wegen.

Bekkenfysiotherapie

Bekkenfysiotherapie helpt de bekkenbodemspieren te versterken. Als u uw bekkenbodemspieren beter kunt aanspannen, kan dit ervoor zorgen dat u geen of minder plas verliest als u bijvoorbeeld moet lachen of hoesten. Bij een grotere verzakking heeft bekkenfysiotherapie meestal onvoldoende effect. Bij een overactieve bekkenbodem kan fysiotherapie soms helpen de spieren weer te ontspannen.

Medicijnen

Bij bepaalde klachten kunnen medicijnen helpen.

- Als u last heeft van verstopping, kan het verstandig zijn om uw voedingspatroon aan te passen. Als dit niet helpt, kan de gynaecoloog laxerende medicijnen voorschrijven.
- Na de overgang is de vaginawand vaak droger en schraler. Hierdoor kunt u meer klachten hebben. Het kan dan helpen om vaginale crème of zetpillen met oestrogeen gebruiken.

Een ring

Om een verzakte blaas of baarmoeder tegen te houden, kan een ring (pessarium) een goede oplossing zijn. Deze buigzame ring wordt diep in de vagina geplaatst. Een ring neemt de verzakking niet weg, maar kan er wel voor zorgen dat uw klachten verminderen of verdwijnen. Een nadeel van een ring is dat deze de vaginawand kan irriteren. Ook komt het voor dat een ring via de vagina naar buiten glijdt.

Een operatie

Als het met andere behandelingen niet mogelijk is om uw klachten te verhelpen, kunt u in aanmerking komen voor een operatie. Meestal zorgt een operatie ervoor dat uw klachten afnemen of weggaan. Het is echter niet uitgesloten dat uw klachten op een gegeven moment toch weer terugkomen. Ook is er altijd een kleine kans op complicaties. Bovendien heeft u ten minste zes weken nodig om van de operatie te herstellen.

Incontinentiematerialen

Soms zijn incontinentieklachten niet (meer) te verhelpen. Incontinentiematerialen kunnen dan uitkomst bieden. U kunt daarvoor een afspraak maken met een incontinentieverpleegkundige.

Meer informatie

Meer informatie over bekkenbodemp Problemen en incontinentieklachten vindt u op:

- www.bekkenbodem4all.nl
- www.urine-incontinentie.nl
- www.nvog.nl

Tevredenheid

Wij gaan ervan uit dat de behandeling naar tevredenheid loopt. Mocht dit niet het geval zijn, vragen wij u dit eerst te bespreken met degene die hiervoor direct verantwoordelijk is. U kunt ook een afspraak maken met het hoofd van de afdeling of met de klachtenfunctionaris van het ziekenhuis. Meer informatie hierover vindt u op onze website of in de folder *Uw tevredenheid, onze zorg*.

Vragen?

Als u nog vragen hebt, kunt u contact opnemen met de Polikliniek Gynaecologie van het Martini Ziekenhuis, telefoonnummer (050) 524 5840.

Ruimte voor aantekeningen

Martini Ziekenhuis

Postadres

Postbus 30033
9700 RM Groningen

Bezoekadres

Van Swietenplein 1
Groningen

Algemeen telefoonnummer

(050) 524 52 45

www.martiniziekenhuis.nl

