



KLACHTEN

Mannen, vrouwen, kinderen en ouderen, iedereen kan problemen krijgen wanneer de bekkenbodem niet goed functioneert.

Het niet goed functioneren kan ontstaan als men op een verkeerde manier plast of ontlast. Het kan ook zijn dat spieren die slechts af en toe horen te werken, continu strak worden gehouden, of dat ondersteunende spieren geblesseerd zijn geraakt en onvoldoende zijn hersteld. Dit komt regelmatig voor na een bevalling of na een operatie in de onderbuik. Dit tekort aan spierkracht kan leiden tot klachten, maar ook hormonale veranderingen tijdens de overgang kunnen klachten geven. Verder kunnen zware lichamelijke belasting, medicijngebruik, psychische factoren, onderdrukte emoties of spanningen tot klachten leiden. De oorzaak is soms onduidelijk.

Ook kinderen kunnen al op jonge leeftijd klachten hebben door verkeerd gebruik van de bekkenbodemspieren. Dit kan het gevolg zijn van een niet optimale zindelijkheidstraining.

Klachten die goed behandeld kunnen worden door de bekkenfysiotherapeut:

Incontinentie voor urine en/of ontlasting of een niet te onderdrukken aandrang om (veel en vaak) te plassen of te ontlasten zijn verschijnselen die goed behandeld kunnen worden door een bekkenfysiotherapeut. Maar ook het moeizaam kwijt kunnen van de plas of de ontlasting hoort in dit rijtje thuis.

Een verzakking van de blaas, baarmoeder of darmen kan eveneens aanleiding zijn voor bekkenfysiotherapeutische behandeling. Soms om een operatie te voorkomen, soms als begeleiding voor en na een operatie.

Andere indicaties voor bekkenfysiotherapie zijn: pijnklachten in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen, pijn bij vrijen, sommige erectiestoornissen, bekkenpijn en lage rugklachten in de periode rond de zwangerschap en bevalling of door andere oorzaken.

Een bekkenfysiotherapeut heeft bij uitstek inzicht in de complexiteit en de verwevenheid van klachten die zich voordoen in het bekkengebied. Daarbij werk ik samen met andere zorgverleners die, vanuit hun eigen specifieke deskundigheid, ook klachten behandelen in dit gebied van het lichaam, zoals huisartsen, gynaecologen, urologen, maag-lever-darm artsen, seksuologen en verloskundigen.



Aandoeningen die in aanmerking komen voor bekkenfysiotherapie zijn te verdelen in:

Blaas/Plasklachten

- Ongewild urineverlies
- Aandrangstoornissen
- Niet kunnen plassen
- Verzakkingsklachten van de blaas/ baarmoeder

Darm/ontlastingsklachten

- Ongewild ontlastingsverlies
- Obstipatieklachten
- Verzakkingsklachten van de darmen

Seksuele stoornissen

- Pijn bij vrijen
- Problemen bij geslachtsgemeenschap

bekken- en lage rugklachten en bekkeninstabiliteit



BLAAS / PLASKLACHTEN

Ongewild urineverlies

Ongewild verlies van urine wordt ook wel urine incontinentie genoemd. Het kan in 2 vormen voorkomen:

Urge incontinentie: verlies op het moment dat u een hevige aandrang voelt om naar de WC te moeten.

Stress incontinentie: verlies bij drukverhoging, zoals bij hoesten, niezen of inspanning.

Urge incontinentie: hierbij trekt de blaas samen en perst de urine via de plasbuis naar buiten. Vaak wordt hierbij een grote hoeveelheid urine verloren. Een voorbeeld: u komt thuis, steekt de sleutel in het sleutelgat en voelt plots een hevige, niet te onderdrukken drang om te plassen. Omdat u uw spieren voortdurend teveel heeft aangespannen, kunt u dit niet meer tegenhouden. In zo'n geval is het van belang dat u leert uw bekkenbodemspier te ontspannen en alléén aan te spannen wanneer dat nodig is. Zie ook onder aandrang stoornis.

Stress incontinentie: hierbij verliest u urine op het moment dat er een inspanning wordt verricht zoals sporten, hoesten, niezen, bukken, tillen enz. De bekkenbodemspieren spannen dan onvoldoende of te laat aan. Het verlies kan variëren van een paar druppels tot een flinke scheut, afhankelijk van uw spierfunctie. U zult meer verliezen naarmate uw spierfunctie slechter is. Maar ook bij het verlies van een paar druppels is behandeling wenselijk, omdat dit kan verergeren als u er niets aan doet. Spierversterkende oefeningen zijn hier op hun plaats.

Stress incontinentie kan ook voorkomen wanneer de spier continu wordt aangespannen. Op het moment van inspanning moet uw spier zich nog meer aanspannen en dat kan hij dan niet. Vergelijk het met een sprintje trekken aan het eind van een marathon. Daar hebben de spieren van uw benen dan geen kracht meer voor. Bij deze vorm van stress incontinentie is de aangewezen therapie niet het versterken, maar juist het ontspannen van de bekkenbodemspier.

Op grond van uw klachten komt de bekkenfysiotherapeut er snel achter welke vorm van incontinentie eventueel bij u aanwezig is.

Een combinatie van stress en urge incontinentie komt ook voor.

Aandrang stoornis

Normaal gesproken plassen we per 24 uur ongeveer 6 tot 7 keer, waarvan soms een keer 's nachts. Als u vaker moet plassen - misschien wel elk uur - dan spreken we van een overactieve blaas.

Wanneer de bekkenbodemspier te lang aanspant ontstaat er druk op de blaas, die daardoor geprikkeld wordt. Als reactie gaat de blaas zich samentrekken, waardoor u steeds het gevoel heeft dat



u moet plassen. Hierdoor gaat u vaak naar het toilet, maar plast steeds maar kleine hoeveelheden. Als dit niet wordt behandeld wordt het steeds erger. Straks moet u elk ½ uur naar de WC, waardoor uit huis gaan onmogelijk wordt.

Het niet kunnen plassen

Plassen doen we allemaal meerdere keren per dag en we denken er vaak niet bij na hoe het moet. Maar als plassen moeilijk wordt of niet meer gaat dan wordt het anders. Deze plasklachten komen zowel bij mannen als bij vrouwen voor. In de meeste gevallen is het de straal die zwakker wordt, waardoor het langer duurt voordat de plas eruit is. U merkt dat u langer op het toilet blijft dan mensen in uw omgeving. Bij mannen is de oorzaak vaak een grote prostaat, of een slechte functie van de bekkenbodemspieren. Bij vrouwen is met name de bekkenbodem een belangrijke oorzaak. Als u plast spant de blaasspier zich aan, en verhoogt de druk in de blaas. Door deze druk gaat de plasbuis open en kan de urine naar buiten stromen. Als het goed is zijn de bekkenbodemspieren op dat moment ontspannen. Wanneer U gewend bent de plas lang op te houden, dan spant u vaak en langdurig de bekkenbodemspieren aan. Op het moment dat u gaat plassen kunt u deze spieren niet goed ontspannen en een slechte straal is het gevolg. Bovendien blijft er urine achter in uw blaas als u denkt klaar te zijn met plassen. Achterblijven van urine geeft kans op blaasontstekingen. Bekkenfysiotherapie helpt u de bekkenbodempierspanning beter te controleren.

Verzakingsklachten

Blaas, baarmoeder en darmen kunnen verzakken. Dit kan allerlei redenen hebben.

Klachten kunnen variëren van een moe gevoel, of een balgevoel in de vagina tot lage rugklachten of urineverlies. Maar ook vaak of juist moeilijk plassen, moeilijk kunnen ontlasten, pijnklachten in de vagina of een ander gevoel bij vrijen.

Een en ander kan erg afhankelijk zijn van de belasting en de functie van uw bekkenbodemspieren. Een bekkenfysiotherapeutische behandeling is hier zeker aanbevolen. Soms om een operatie te voorkomen of soms als begeleiding voor of na de operatie. Te allen tijde zult u moeten proberen de functie van uw bekkenbodemspieren optimaal te verbeteren, anders kunnen er na de operatie wel eens nare klachten optreden zoals urineverlies, terwijl dit voor de operatie niet aanwezig was. Daarom stuurt de gynaecoloog vrijwel elke patiënt vóór een verzakingsoperatie naar de bekkenfysiotherapeut.



DARM / ONTLASTINGSKLACHTEN

Ongewild ontlastingsverlies

Ongewild verlies van ontlasting wordt ook wel incontinentie voor ontlasting genoemd.

Het ongewild verlies van ontlasting kan vele vormen aannemen. Het kan zijn dat u een wind niet kunt tegenhouden. Dit kan een eerste teken zijn van een slecht werkende sluitspier of bekkenbodemspier. Als u regelmatig een donkere streep in uw onderbroek ziet dan is dat een vorm van verlies. Meestal is dit vocht dat door de endeldarm wordt afgescheiden. Als deze streep duidelijker zichtbaar is dan kan het echte ontlasting zijn die u verliest. Misschien verliest u alleen ontlasting als de ontlasting dun is bijvoorbeeld als u diarree heeft. Misschien verliest u ontlasting ook als het normale vaste ontlasting is. Ongewild verlies van ontlasting zal het voor u moeilijk maken om op bezoek te gaan bij vrienden of familie. Ook bioscoop- of theaterbezoek is voor u misschien niet meer mogelijk.

De angst dat de anderen merken dat u ontlasting verliest speelt meestal een grote rol.

De behandelmethode is het trainen van de bekkenbodemspieren.

Obstipatieklachten

Normaal gesproken komt de ontlasting 1 of een paar keer per dag, maar het kan ook lang op zich laten wachten en bijvoorbeeld maar één in de 4 dagen komen. Als de ontlasting minder vaak komt, of als het erg moeilijk is om de ontlasting kwijt te raken dan spreken we van obstipatie of verstopping. U zult waarschijnlijk moeten persen om de ontlasting kwijt te raken, waardoor er beschadigingen als aambeien en scheurtjes rond de anus kunnen ontstaan, hetgeen erg pijnlijk kan zijn. Door langdurig persen kunnen op den duur verzakkingen van de darmen maar ook van de andere bekkenorganen ontstaan.

Obstipatie kan door verschillende oorzaken ontstaan. Voor een goede werking van de darm is het belangrijk dat uw voedsel voldoende vezels bevat. Vezels zitten o.a. in bruin brood, fruit en groenten.

De bekkenbodemspieren moeten ontspannen om gemakkelijk ontlasting te krijgen. Als deze spieren niet ontspannen komt de ontlasting er niet of moeilijk uit.

Trainen van bekkenbodemspieren helpt.

Soms is het aandrang gevoel tot ontlasten gestoord. Dit kan leiden tot obstipatie of incontinentie. Ook een gestoord aandranggevoel wordt behandeld (rectale ballontraining).

Verzakingsklachten van de darmen

Darmen kunnen door verschillende oorzaken verzakken. Een veel voorkomende oorzaak is een verkeerde ontlastingstechniek met te veel persen.

De klachten kunnen variëren van pijnklachten in de rug of de onderbuik, of plotseling sterke aandrang tot ontlasten met mogelijk verlies van ontlasting of vaak en kort achter elkaar moeten ontlasten, tot juist moeite met ontlasten.



Klachten zijn erg afhankelijk van uw belasting en de bekkenbodemspierfunctie.

Een behandeling is noodzakelijk om te leren uw verzakking te steunen.

Zie ook verzakkingsklachten bij blaas- en plasklachten

SEKSUELE STOORNISSEN

Pijn bij vrijen

Vrijen is een plezierige bezigheid die normaal gesproken veel bevrediging geeft. Pijn (bij vrijen) is een gevoel dat doet denken aan beschadiging, en dus heeft het een negatieve invloed op de beleving van uw seksleven. Voor mannen geldt dat pijn kan optreden als de penis stijf wordt. Pijn kan ook optreden tijdens of na het klaarkomen. Door de pijn zal u minder zin hebben om te vrijen. Bij vrouwen treedt de pijn meestal op tijdens de geslachtsgemeenschap. Het inbrengen van de penis kan u veel pijn opleveren. Als gevolg van de pijn gaat u de bekkenbodemspier aanspannen. Hierdoor wordt het nog pijnlijker om de penis in te brengen. Uiteindelijk zult U liever afzien van gemeenschap. Het is belangrijk om geen gemeenschap te hebben als het pijn doet. Het is daarnaast goed te bedenken dat er naast gemeenschap meerdere manieren zijn om te vrijen en om liefde lichamelijk uit te drukken. De bekkenbodem speelt vaak een belangrijke rol bij pijn tijdens het vrijen.

Problemen bij geslachtsgemeenschap

Wanneer mensen opgewonden raken, wordt de doorbloeding van de geslachtsorganen sterk verhoogd. Door deze toegenomen doorbloeding ontstaat de erectie bij mannen en het zachter, sponsachtiger worden van het weefsel rondom de vagina bij vrouwen. Als bekkenbodemspieren te hoog gespannen zijn neemt de doorbloeding af en krijgen seksuele reflexen geen kans omdat deze juist afhankelijk zijn van een goede doorbloeding.

Bij de mannen zal geen (of in mindere mate) erectie optreden en bij de vrouw zal het gebied rondom de vagina stug en droog blijven, waardoor in beide gevallen de seksualiteit verstoord is.

Bij de vrouw lopen de spieren van de bekkenbodem vlak langs de vagina waardoor ze de vagina dicht kunnen drukken. Wanneer men dan toch probeert tot een gemeenschap te komen ontstaat er veel wrijving en daardoor pijn.

De te hoge bekkenbodemspierspanning is een veel voorkomende oorzaak van deze klachten en het leren ontspannen is een gebruikelijke therapie.

Ook kunnen verzakkingen het gevoel geven dat er iets zit wat er niet hoort en zo een optimale geslachtsgemeenschap in de weg staan.



Bekken- en lage rugklachten en bekkeninstabiliteit

Bekken- en lage rugklachten en bekkeninstabiliteit is een normaal voorkomend verschijnsel in de zwangerschap. Bij sommige vrouwen neemt de pijn of instabiliteit tijdens en na de zwangerschap echter dusdanig ernstige vormen aan dat dit kan leiden tot hevige klachten en is er zeker een deskundige begeleiding noodzakelijk.

Klachten uiten zich in pijn in de onderrug en het bekken tot het onvermogen tot bewegen in verschillende maten van ernst.

Zwangerschaps gerelateerde bekken- en lage rugklachten kunnen voorkomen tijdens en na de zwangerschap. De behandeling richt zich op mobiel kunnen blijven tijdens de zwangerschap, pijnverlichting en aanpassingen in uw dagelijks leven. Na de zwangerschap richt de behandeling zich op opbouw van uw spiercorset aangepast aan belastbaarheid en pijn.

De diagnose bekkeninstabiliteit is makkelijk te stellen, maar behandeling vraagt goede begeleiding en adviezen, met oefeningen die veelal thuis eenvoudig kunnen worden uitgevoerd.