

BODEM

onderzoek



Pijn bij het vrijen, urineverlies bij niezen en hardlopen of ongemakkelijk zitten op een fietszadel: het is helaas maar al te herkenbaar voor veel vrouwen van 40-plus. Gelukkig is er wel degelijk wat te doen aan al deze bekkenbodembeklachten.

TEKST MARGRIET OOSTVEEN ILLUSTRATIES SARA.ANNE STUDIO

Urine en ontlasting verliezen, voelen dat er 'iets' naar buiten zakt of hinder bij sex, het zijn allemaal mogelijke gevolgen van een verzwakte – of juist overactieve – bekkenbodempieren. Ze ontstaan doordat de bekkenbodempieren hun ondersteunende rol bij de baarmoeder, blaas en darm niet goed meer kunnen vervullen. Deze problemen worden vaak afgedaan als oude vrouwen-klachten die er nu eenmaal bij horen. Onzin, want inmiddels is duidelijk dat ruim de helft (!) van de vrouwen bekkenbodempierenproblemen heeft. En hoewel steeds meer vrouwen aankloppen bij hun arts vinden twee bekkenbodempieren specialisten van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) dat we nog steeds niet genoeg om hulp vragen. Uroloog Janneke van Uhm: "Niemand hoeft zulke klachten normaal te vinden, want er is meestal wat aan te doen. Schaamte speelt een grote rol, wat heel begrijpelijk is maar echt onnodig."

De oorzaken van verzwakte of juist te gespannen bekkenbodempieren lopen uiteen, aldus bekkenfysiotherapeut Petra Voorham-Van der Zalm. "Met stip op één staan zwangerschap en een bevalling. Daardoor kan er veel beschadigen. En een fase later, rond de overgang, zijn hormonale veranderingen vaak de boosdoener. Daarnaast kunnen ook overgewicht, roken of een operatie in het bekkengebied voor klachten zorgen." Janneke van Uhm: "Maar bij de meeste patiënten is het een combinatie van meerdere oorzaken. En oudere, dementerende mensen hebben vaak urine- en ontlastingsproblemen omdat een verstoorde aansturing vanuit de hersenen naar de bekkenorganen een rol speelt. Iets dergelijks gebeurt ook bij mensen met multiple sclerose of met de ziekte van Parkinson." Dit zijn de vier meest voorkomende bekkenbodempierenklachten (en oplossingen) volgens de twee specialisten.

WAT IS DE BEKKENBODEM EIGENLIJK?

Zoals de naam al zegt: het is de onderkant van het bekken, een soort hangmat die uit een groep spieren bestaat, die het gebied afsluiten en automatisch aanspannen bij inspanning en drukverhoging, zoals springen, tillen en hoesten. Ook bij het ophouden van de plas en ontlasting is deze spiergroep actief. De bekkenbodem heeft drie functies:

- ondersteunen van blaas, baarmoeder en endeldarm
- afsluiten van de bijbehorende openingen: de plasbuis en de anus om urine- en ontlastingsverlies te voorkomen
- ontspannen om te kunnen plassen, poepen en bij het vrijen

URINEVERLIES

Ruim 60% van de vrouwen tussen 45 en 70 jaar heeft last van incontinentie.

Oorzaak Zwangerschap, bevalling, de overgang en/of beschadiging van de bekkenbodempieren door operaties in het kleine bekken. Ook overgewicht, chronisch hoesten en roken kunnen een rol spelen.

Er zijn twee soorten:

• Stressincontinentie (bij inspanning):

Verzwakte bekkenbodempieren kunnen een verhoogde druk op de buik en blaas niet goed aan, de steun voor de plasbuis is dan onvoldoende. Het gevolg: urineverlies.

Symptomen Bij bijvoorbeeld hard niezen of hoesten, een sprintje naar de bus of een sprong op de trampoline wordt

de druk op de blaas verhoogd en verliezen patiënten wat urine.

Behandeling Bekkenfysiotherapie en leefstijladvies. De bekkenfysiotherapeut leert patiënten een juiste manier van ontspannen en aanspannen van de bekkenbodempieren. Tijdens het onderzoek en de behandeling maakt de therapeut vaak gebruik van een zogenaamde 'probe'. Die wordt in de vagina gebracht om te meten hoe de spierfunctie daar is. Ook geeft de bekkenfysiotherapeut leefstijladvies. Wie overgewicht heeft, krijgt het advies om af te vallen, want de gewichtsdruk speelt mee bij urineverlies. Rokers wordt geadviseerd om te stoppen, zodat het hoesten en daarmee ook de druk op de blaas afneemt. Andere mogelijkheid is een plasbuisbandje: met een operatie wordt zo'n 'sling' onder de plasbuis geplaatst, waardoor 85% geen last meer heeft van urineverlies. ▷

Bij elk bekkenbodemprobleem is de eerste behandelstap: bekkenfysiotherapie

• Aandrang-incontinentie (ineens 'nodig moeten')

Symptomen Op het moment van aandrang is het vaak al te laat om de wc te bereiken. Een 'prikkelbare' (overactieve) blaas is de oorzaak. Soms is er een combinatie met stressincontinentie.

Behandeling

Bekkenfysiotherapie zoals bij stressincontinentie. Of medicijnen die de tijd tussen gevoel van aandrang en het halen van het toilet verdubbelen. Botox klinkt raar, maar werkt: in de blaaswand wordt botox gespoten waardoor de blaas minder 'hyperactief' reageert. De gemiddelde werkzaamheid is negen maanden. Neuromodulatie werkt met elektrische prikkels: een naald in een zenuw bij de enkel of een electrode bij het heiligbeen verbonden aan een kastje, geeft zenuwen naar de bekkenorganen een positieve stimulans.

FEITEN & CIJFERS

- Vrouwen en mannen die vroeger seintjes van hun blaas negeerden, krijgen later vaak plasklachten. Dit komt veel voor bij voormalig docenten, buschauffeurs of mensen die een hoge functie in het bedrijfsleven hadden.
- Nieuwe ontwikkeling: de MAPLe is een 'probe' met 24 elektroden, die het functioneren van verschillende bekkenbodemspieren kan meten. Daarna kan de therapeut efficiënt behandelen.

Meer informatie:

Nederlandse Vereniging voor Bekkenfysiotherapie (NVFB): nvfb.kngf.nl/, patiëntenorganisatie: bekkenbodem4all.nl, patiëntenplatform: degynaecoloog.nl/.

2

ONTLASTINGS- INCONTINENTIE

15% van de vrouwen heeft hier last van.

Oorzaak Complicaties bij de bevalling zoals het inscheuren van de sluitspier van de anus. Ook kunnen de zenuwen die deze spieren aansturen, beschadigd zijn, vaak na een zware bevalling. Het klinkt tegenstrijdig, maar obstipatie kan ook een rol spelen bij ontlastingsincontinentie. De verstopping wordt veroorzaakt door het continu aanspannen van de bekkenbodem- en kringspier. De incontinentie ontstaat als er diarree langs de obstipatie loopt. Als de spieren niet aangespannen, maar juist verslapt zijn, kan de overgang meespelen. Het bindweefsel wordt dan namelijk minder sterk en kan de ontlasting niet meer goed opvangen.

Symptomen Ongewild of ongemerkt verlies van ontlasting.

Behandeling

Bekkenfysiotherapie voor spierversterking of ontspanning. Afhankelijk van de ernst zal de specialist de mogelijke oplossingen bespreken.

15%
VAN DE VROUWEN HEEFT LAST VAN
ONTLASTINGSINCONTINENTIE

Voor vrijwel elke klacht in het bekkenbodemgebied is een oplossing

VERZAKKING

Ongeveer 70% van de vrouwen heeft na een bevalling een vorm van een verzakking van de blaas, baarmoeder of darm, hoewel klachten vaak pas rond de overgang ontstaan.

Oorzaak Zwangerschap, bevalling, operatie, chronisch persen bij plassen of ontlasting, overgewicht, roken en chronisch hoesten. Vaak verergert de overgang de verzakking. In die periode neemt namelijk de hoeveelheid oestrogeen in het lichaam af, waardoor ook het bindweefsel in de bekkenbodem minder goed steun biedt om de organen op hun plaats te houden. In combinatie met zwakkere bekkenbodemspieren kan een verzakking dan het gevolg zijn.

Symptomen Een zwaar gevoel in de vagina, alsof er een bal zit, of er iets uitpuilt. Vaak zijn er ook problemen zoals niet goed kunnen plassen en/of verstopping. 27% van de vrouwen heeft ook seksu-

ele klachten. Er zijn vier verzakingsgradaties, waarbij één een lichte verzakking is die alleen bij inwendig onderzoek zichtbaar is. Bij gradatie vier komt de verzakking helemaal naar buiten.

Behandeling Bekkenfysiotherapie: Bij de eerste en tweede gradatie kan bekkenfysiotherapie verzakingsklachten verminderen. Een graad drie of vier verzakking komt ook bij de bekkenfysiotherapeut terecht, want de bekkenbodem moet weer goed functioneren als de verzakking operatief is verholpen.

Vaginale ring: De huisarts, uroloog of gynaecoloog kan een speciale ring van kunststof in de vagina plaatsen. Die voorkomt dat de baarmoeder, blaas en/of darm naar beneden zakt. Het 'balgevoel' is dan weg.

Operatie: Of een operatie de beste optie is, hangt af van het type verzakking, de leeftijd, BMI en de algehele gezondheid van de patiënt.

SEKSUELE PROBLEMEN

27% van de vrouwen heeft hier last van.

Oorzaak Niet altijd is de oorzaak duidelijk. Wel is duidelijk dat naast verzwakte spieren, vooral ook onbewust (te) sterk aanspannen bekkenbodemspieren seksuele klachten kunnen geven. Dat heet overactiviteit van de bekkenbodem. Overactieve bekkenbodemspieren komen voor bij vrouwen die een negatief gevoel over hun (onder)lichaam hebben of een nare ervaring hebben gehad in het verleden, bijvoorbeeld op het gebied van seksualiteit, intimidatie of pesten. Het kan ook ontstaan na een operatie in het kleine bekken, of bij een slechtere doorbloeding. Dat komt door minder oestrogeenhormoon als gevolg van de overgang en/of medicijngebruik; de vagina is droger en vrijen doet mogelijk pijn. Als reactie daarop kan de bekkenbodem onbewust aanspannen.

Symptomen Pijn bij het vrijen, geen gemeenschap kunnen hebben of een tampon kunnen inbrengen, minder gevoel hebben tijdens het vrijen, urineverlies tijdens vrijen of een orgasme.

Behandeling Omdat er vaak meer speelt dan alleen een lichamelijke klacht, zijn bij de behandeling meerdere specialismen betrokken, zoals een bekkenfysiotherapeut, psycholoog en seksuoloog, uroloog en gynaecoloog. De behandeling is enerzijds gericht op de pijnklachten, maar – om die te verminderen – ook op het leren aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren en de werking daarvan bij seksualiteit. □

75%
VAN DE VROUWEN HEEFT NA DE
BEVALLING EEN VORM VAN VERZAKKING