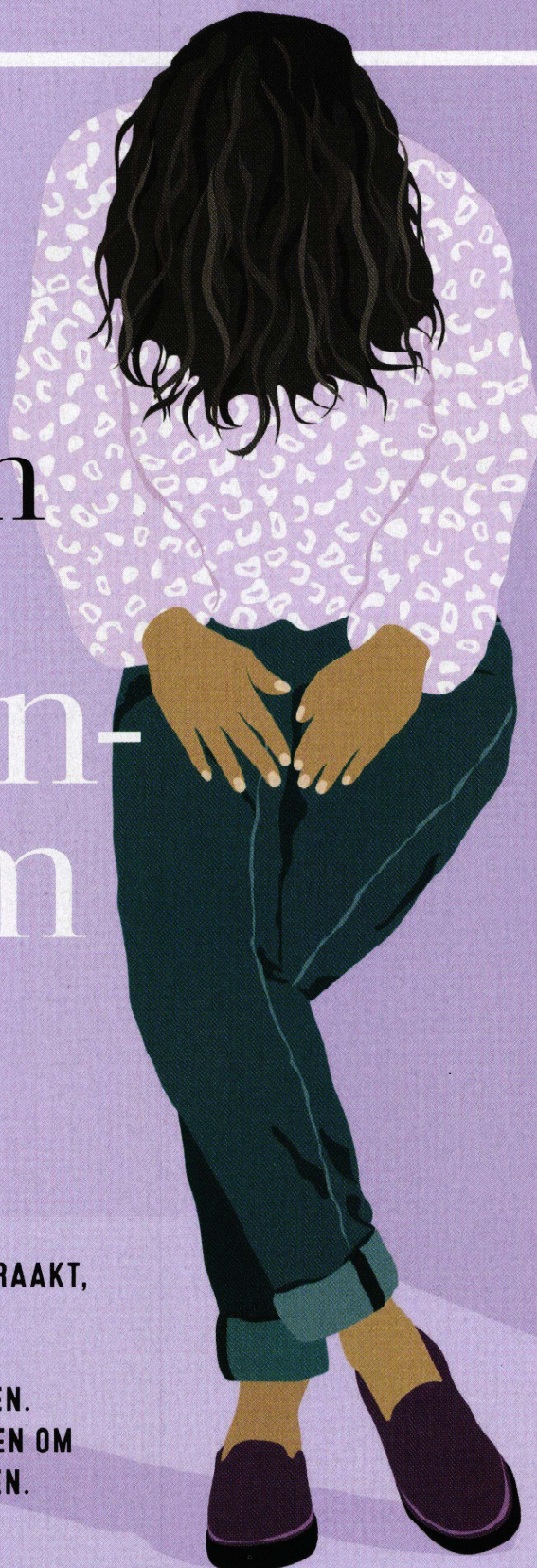


We moeten het éven over de bekkenbodembodem hebben...

ALS JE BEKKENBODEM UIT BALANS RAAKT, KAN DAT VERVELENDE ONGEMAKKEN MET ZICH MEEBRENGEN. DAT RISICO GROEIT NAARMATE WE OUDER WORDEN. GELUKKIG KUNNEN WE ZELF VEEL DOEN OM DE BEKKENBODEM GEZOND TE HOUDEN.

Tekst: Dorien Dijkhuis. Illustratie: Ellen Gözel.





- YILDIZ VAN DER ZIJDEN IS GESPECIALISEERD BEKKENOEVENTHERAPEUT EN OPRICHTER VAN JOUWBEKKENTHERAPEUT.NL
- PROF. DR. LAETITIA DE KORT IS ALS UROLOOG EN ONDERZOEKER WERKZAAM IN HET UMC UTRECHT.
- PROF. DR. DANIEL KESZTHELYI IS ALS MDL-ARTS VERBONDEN AAN HET MAASTRICHT UMC+.

Lesje biologie

De bekkenbodem, waar zit die eigenlijk precies?

Drie vragen aan bekkenoefentherapeut Yildiz van der Zijden.

1. Wat is de bekkenbodem eigenlijk?

“De bekkenbodem bestaat uit een trechtervormig geheel van spieren en bindweefsel. Hij ligt rondom de plasbuis, vagina en anus. Bij druk vanuit de buik, zoals bij springen, hoesten, niezen en lachen, komt hij in een reflex omhoog om de plasbuis af te sluiten en te voorkomen dat je urine verliest.”

2. Waar zitten die spieren precies?

“De bekkenbodemspieren zijn de spieren die je aanspanst als je het plassen

expres even stopt. Je kunt ze gemakkelijk lokaliseren: zit rechtop met je benen iets wijd op een stoel. Wiebel heen en weer met je bekken. Nu rol je over het hele bekkenbodemgebied heen. Zit stil en ontspan. Je voelt je bekkenbodemspieren ontspannen doordat de hele onderkant lichtjes tegen de stoelzitting rust.”

3. En hoe kun je ze aanspannen?

“Doe alsof je zowel de grote als de kleine boodschap ophoudt zonder je billen aan te spannen of je buik in te trekken. Het is maar een kleine beweging. Je zou kunnen voelen dat de bekkenbodem iets van de zitting af komt.”

27% VAN DE VROUWEN HEEFT ZÓ VEEL LAST VAN GESPANNEN BEKKENBODEMSPIEREN, DAT HET PROBLEMEN GEEFT BIJ HET VRIJEN. VOORAL VROUWEN ONDER DE 25 EN TUSSEN 55 EN 70 HEBBEN ER LAST VAN.

Baarmoederverzakking

Als de bekkenbodemspieren en het bindweefsel goed werken, blijven alle organen op hun plaats. Is dat niet het geval, dan kunnen de organen in het bekken omlaag zakken. Dat komt vaak voor bij de baarmoeder. Bekkentherapie kan dan helpen. Afhankelijk van de ernst van de verzakking kan de gynaecoloog helpen met een pessariumring of een operatie. Een paar jaar geleden kwam er een behandeling in opspraak waarmee met een matje de baarmoederverzakking werd opgelost. Bij sommige vrouwen gaf dat verklevingen. Laat je dus goed voorlichten voordat je voor een bepaalde behandeling kiest.

1 op 3

volwassen vrouwen heeft weleens last van ongewild urineverlies bij inspanning, hoesten, springen, bukken of tillen. Bij vrouwen ouder dan vijftig is dit zelfs 1 op de 2.

Ongeveer **7%** heeft dagelijks last. De helft van de mensen met urineverlies zoekt hulp bij de huisarts of specialist.



Ongewild urineverlies

Je trekt een sprintje naar de bus, moet hard lachen of hoesten en... plast een beetje in je broek. Ongewild urineverlies wordt ook wel stressincontinentie genoemd. Eén op de drie volwassen vrouwen heeft er weleens last van bij inspanning, hoesten, springen, bukken of tillen. Bij vrouwen boven de vijftig is dat zelfs één op de twee. En mogelijk ligt het aantal nog hoger, want urologen en gynaecologen vermoeden dat veel vrouwen met klachten zich niet melden vanwege schaamte of omdat ze denken dat het er gewoon bij hoort. Prof. dr. Laetitia de Kort: "Ga met klachten altijd naar de dokter.

Sommige vrouwen stoppen met sporten uit angst voor ongewild urineverlies. Of ze gaan bepaalde gelegenheden uit de weg, waardoor hun sociale leven eronder lijdt. Zonde en onnodig, want er is meestal iets aan de klachten te doen. Hetzij door middel van fysiotherapie, hetzij met behulp van een operatie. Een behandeling die veel wordt uitgevoerd, is de zogenaamde TVT-ingreep. Daarbij wordt een kunststof bandje onder de plasbuis geplaatst ter ondersteuning; een relatief kleine operatie." Om een natte broek te voorkomen, gebruiken sommige vrouwen uit voorzorg maandverband of inlegkruisjes. Maar die zijn niet gemaakt voor de opvang van urine. Incontinentiemateriaal heeft speciale absorberende eigenschappen en een speciale vorm. Het is verkrijgbaar bij de apotheek. Vaak wordt het vergoed door de verzekering. Last van stressincontinentie tijdens het sporten? Soms kan een pessarium-ring of een grote tampon helpen. Die geven van binnenuit wat stevigheid bij inspanning.

'Ik ging minder water drinken om te voorkomen dat ik moest plassen'

Marian de Bruijn (73): "Toen ik in de overgang kwam, kreeg ik steeds vaker last van urineverlies. Heel gênant, zo'n natte broek. Ik durfde absoluut niet meer zonder inlegkruisjes naar mijn werk te gaan en ze werden steeds een maatje groter. Ik ging ook minder water drinken om te voorkomen dat ik moest plassen. Maar daardoor kreeg ik last van blaasontsteking. Met behulp van bekkenoefentherapie heb ik mijn bekkenbodemspieren getraind. Die zijn nu veel sterker dan toen ik 55 was. Het is een verademing om alles weer gewoon te durven doen. Ik merk nu pas hoeveel effect het had op mijn leven."

Ongeveer **70%**
van de patiënten heeft
baat bij oefeningen van de
bekkenfysiotherapeut.

Spieren op spanning

De bekkenbodemspieren zijn te vergelijken met een trampoline. Die moet precies goed zijn afgesteld om erop omhoog te kunnen komen: niet te slap, want dan veert hij niet. Niet te strak, want dan veert hij ook niet. Ook voor de bekkenbodemspieren geldt dat ze precies de juiste spanning moeten hebben om op te veren en de urinebuis dicht te duwen. Als dat niet lukt, kun je urine verliezen of last krijgen van baarmoederverzakking. Hoe kan het eigenlijk dat die spieren slapper worden? Drie vragen aan uroloog professor Laetitia de Kort.

1. Hoe kan het dat de bekkenbodemspieren verslappen?

“Dat kan verschillende oorzaken hebben. Zwanerschap en bevallingen rekken de spieren uit. Overgewicht kan er ook voor zorgen dat de druk op de bekkenbodem groter wordt en de spieren wat oprekken. Net als zwaar lichamelijk werk, zoals

tillen. En ook hoesten of persen kan de bekkenbodemspieren verslappen.”

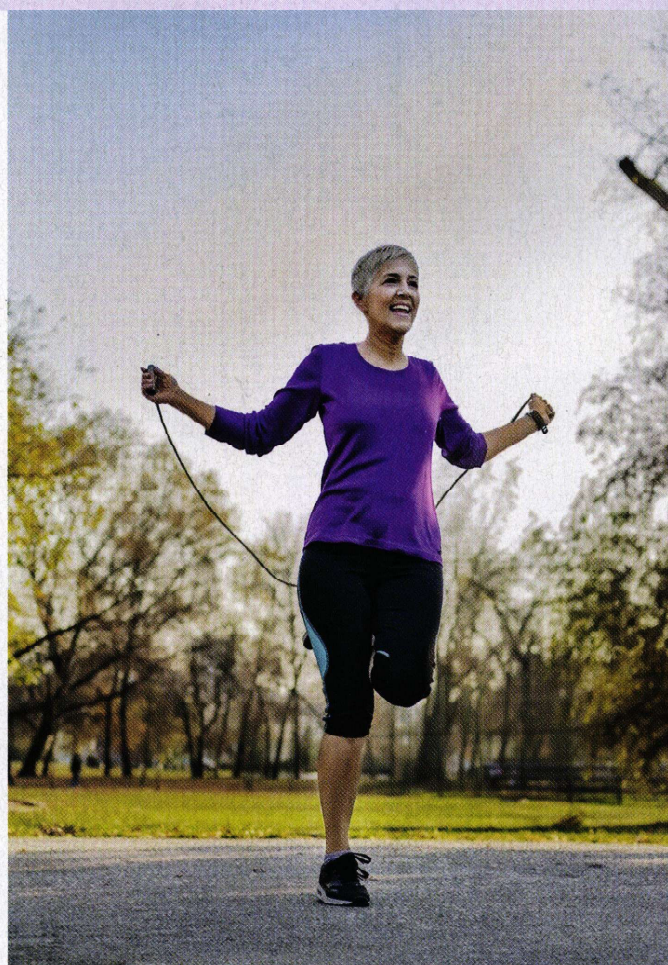
2. Speelt leeftijd dus een rol?

“Ja. De overgang is een beruchte risicofactor: door hormoonveranderingen wordt het steunweefsel rond de sluitspier slapper. Ook de spierkracht neemt af. Naarmate we ouder worden, worden alle spieren slapper, dus ook de bekkenbodemspieren.”

3. Kunnen de spieren ook te strak zijn in plaats van te slap?

“Zeker. Ook te strak gespannen spieren kunnen klachten geven. Buikpijn bijvoorbeeld of moeite met plassen, pijn bij het vrijen en ontlastingsproblemen. Het komt relatief vaak voor, vooral bij jonge vrouwen en vrouwen vanaf de overgangleeftijd. Ook seksueel geweld geeft een hoger risico op te strak aangespannen bekkenbodemspieren. Van de buitenkant kun je niet zien of de spieren te strak of te slap zijn. Daarvoor doet de bekkenfysiotherapeut meestal een inwendig onderzoek.”

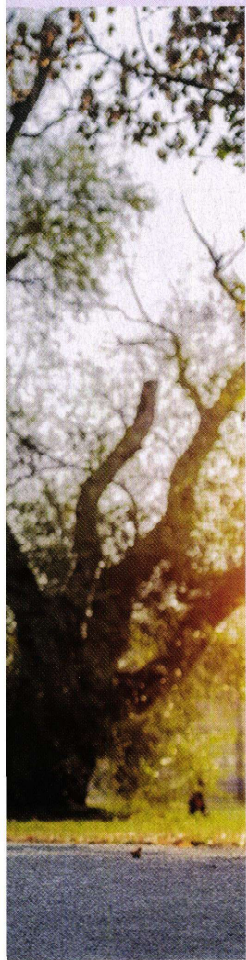
‘De overgang is een beruchte risicofactor’



In Nederland hebben
ongeveer

750.000

vrouwen last van een verzakking. Dit kan een baarmoederverzakking zijn, maar ook andere organen kunnen verzakken, zoals de blaas, de plasbuis of delen van de darm.



‘Bij de bekkenfysiotherapeut ontdekte ik spieren die ik nog niet kende’

Anita de Kok (65): “Ik had al tijden een zwaar gevoel in mijn kruis. Heel vervelend. De dokter constateerde een baarmoederverzakking en stuurde me door naar de gynaecoloog. Daar kreeg ik behalve een ring ter ondersteuning ook een paar consulten bij de bekkenfysiotherapeut. Ik ontdekte er spieren waarvan ik niet wist dat ik ze had. Het zware gevoel is nu helemaal verdwenen. Ik blijf de oefeningen trouw doen. Ook omdat ik het gevoel heb dat mijn houding in het algemeen is verbeterd. Nog een bijkomend voordeel: het heeft ook een positief effect op mijn plezier in bed.”

1x

EEN CONSULT BIJ DE
BEKKENFYSIOTHERAPEUT KAN
AL ONTZZETTEND HELPEN OM
DE BEKKENBODEMSPIEREN TE
LEREN AAN- EN ONTSPANNEN
EN OM TE WETEN OF JE DE
OEFENINGEN GOED UITVOERT.
GEREGISTREERDE BEKKEN-
FYSIOTHERAPEUTEN IN DE
BUURT VIND JE VIA
DEFYSIOTHERAPEUT.COM.
ONLINE OEFENEN KAN OOK,
BIJVOORBEELD VIA
JOUWBEKKENTHERAPEUT.NL

Obstipatie door de bekkenbodem

Niet alleen bij het plassen speelt de bekkenbodem een rol, maar ook bij het poepen. Veel mensen weten dat niet, zegt MDL-arts Daniel Keszthelyi. Om te kunnen poepen, moet je een bepaalde spier in de bekkenbodem goed kunnen ontspannen. Veel mensen kunnen dat niet in zittende houding. Met alle gevolgen van dien zoals buikpijn en verstopping. Volgens hem poepen we beter in hurkzit. In die houding ontspan je de bekkenbodemspier automatisch. “Het ontwerp van het westerse toilet maakt een hurkende houding niet gemakkelijk. Zet dus een krukje in het toilet.”

Bekkenbodetraining

Ga op je rug liggen met gebogen knieën en ontspannen bovenbenen en billen. Doe alsof je de plas even onderbreekt en tel langzaam tot drie. Adem rustig door. Laat los en herhaal nog vijf tot tien keer. Oefen drie keer per dag. Het verschil merk je na een week of zes.

