

## Verzakkingen

### Hoe ontstaat een verzakking?

Een verzakking ontstaat door zwakte van het ondersteunende weefsel (de bekkenbodem en/of de banden die de organen op de plaats houden).

De blaas, de baarmoeder of de darm kan afzonderlijk of tegelijk verzakken. Het type verzakking wordt benoemd naar het betreffende orgaan.

Het ontstaan van een verzakking kan verschillende oorzaken hebben:

- overbelasting van de bekkenbodem en banden (zoals adipositas, chronisch hoesten, zware arbeid, zwangerschap en bevallingen)
- verzwakking van de bekkenbodem (neurologische beschadiging, rupturen, aangeboren zwakheid van spieren/bindweefsel, klachten lage rug en bekken)
- veroudering (verminderde hormoonproductie na de overgang)).
- Combinatie van deze factoren

### Verzakking van de baarmoeder/blaas/endeldarm

Bijna 50% van alle vrouwen krijgt ooit in haar leven een verzakking. Als de klachten het normale dagelijkse functioneren beïnvloeden kan een behandeling uitkomst bieden.

Verzakklingsklachten kunnen bestaan uit een zwaar gevoel in de onderbuik of rug of een "balgevoel". De klachten zijn vaak progressief in de loop van de dag.

Verzakklingsklachten kunnen gepaard gaan met blaas of plasproblemen (moeite met uitplassen, urine incontinentie, recidiverende blaasontstekingen, frequent toilet bezoek), problemen met de ontlasting (obstipatie, incontinentie voor windjes of ontlasting, frequente of loze aandrang), pijn en/of problemen met vrijen.

De bekkenbodem, de blaas, de darmen en de schede liggen dicht tegen elkaar aan. Vaak komen daarom tegelijkertijd verschillende klachten voor. Veel vrouwen hebben het gevoel dat er weinig aan hun klachten te doen is. Toch zijn er verschillende goede behandelingen voor bekkenbodemp Problemen.

### Bekkenfysiotherapeutische behandeling

Afhankelijk van de resultaten uit het onderzoek wordt er een persoonlijk behandelplan opgesteld. Zo zijn er mensen waar juist de kracht van de bekkenbodemspieren moet toenemen, terwijl andere mensen deze spieren juist moeten leren ontspannen.

De behandeling bestaat over het algemeen uit:

- Voorlichting over de plaats en functie van de bekkenbodem en de werking van de blaas. Verder krijgt u uitleg over wat u kunt doen om klachten te verminderen en/of verergering te voorkomen.
- Advies over de juiste toilethouding en gezond toiletgedrag
- Oefeningen voor de bekkenbodem
- Oefeningen bij bekkenklachten
- Het inpassen van de nieuw aangeleerde vaardigheden in het dagelijks leven

In het begin gaat u wekelijks naar de bekkenfysiotherapeut. Zo gauw het kan, wordt de therapie afgebouwd. Hoe lang u onder behandeling bent, is afhankelijk van uw aandoening.

## **Pijn in de onderbuik, of rond de geslachtsdelen (vaginisme & dyspareunie)**

### **Klachten rond vagina**

VVS; vulvair vestibulitis syndroom of focale vulvitis.

- Dit is een regelmatig voorkomend beeld bij vrouwen met klachten als:
- Brandende schrijnende pijn bij poging tot penetratie bij vrijen of aanraken van het gebied rond de vagina
- Voor druk gevoelige rode plekjes rond de vagina waardoor pijn bij penetratie of het dragen van strakke broeken
- Als gevolg hiervan een verhoogde spanning op de bekkenbodemspieren
- Veelvuldig voorkomen van "napijn" na seksueel contact, die enige uren tot dagen kan aanhouden en die vooral ook kan optreden na plassen

**Bekkenfysiotherapeutische behandeling** heeft als doel bewustwording van de bekkenbodem en de spanning en ontspanning van de bekkenbodemspieren en geven van gezonde leefregels voor de bekkenbodem

### **1.Vaginisme 2.Dyspareunie**

#### 1.vaginisme

Dit is een onwillekeurige samentrekking van de bekkenbodemspieren van de vrouw waardoor gemeenschap niet lukt, moeilijk is of pijn doet. De belangrijkste oorzaken van vaginisme zijn van psychologische aard, meestal draait het om angst die te maken kan hebben met uiteenlopende gebeurtenissen.

#### 2. Dyspareunie.

Het onderscheid met vaginisme is vaak moeilijk te maken. Bij dyspareunie ligt de nadruk op de pijn, bij vaginisme op het aanspannen van de spieren waardoor penetratie niet mogelijk is.

Het beantwoorden van de vraag wat eerst aanwezig was, het opspannen (vaginisme) of de pijn (dyspareunie) is vaak moeilijk.

Vaak blijft de pijn bestaan nadat de lichamelijke factoren zijn opgelost waardoor het cirkeltje zichzelf in stand houdt.

**Bekkenfysiotherapeutische behandeling** is bewustwording van de bekkenbodem, bewustwording van de spierspanning en het spannen en ontspannen Terug vertrouwd raken met het eigen lichaam, het geven van gezonde leefregels voor de bekkenbodem