

Overactieve bekkenbodem

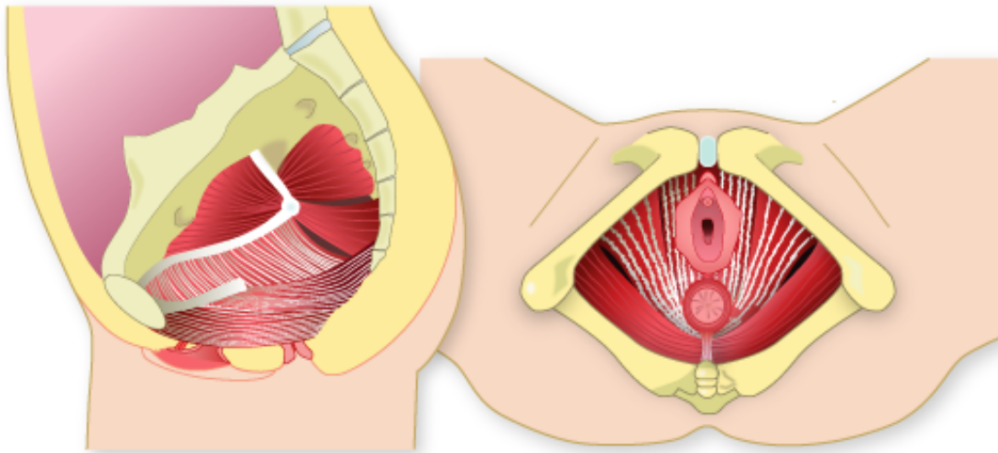
Gynaecologie

Inleiding

Wanneer de bekkenbodemspieren te gespannen zijn, spreken we van een overactieve bekkenbodem. De gynaecoloog of bekkenfysiotherapeut kan de bekkenbodemspier voelen in de vagina op ongeveer 5 cm voorbij de ingang. U kunt zelf de spieren inwendig ook voelen bij het aan- en het ontspannen. Als de spieren overactief zijn, is de aanraking vaak pijnlijk. De ingang van de vagina kan hierdoor vernauwd zijn.

Zijaanzicht

Onderaanzicht



Klachten

Pijn

Een overactieve bekkenbodem kan tot chronische pijn leiden onder in de buik, in de rug, het stuitje en in de vagina. Als een spier langdurig gespannen is, vermindert de doorbloeding. Er ontstaat verzuring. Er kunnen zogenaamde spierknopen (triggerpoints) ontstaan. Aanraken is pijnlijk. Door te hoge spanning van de bekkenbodemspieren, trekken deze aan de omliggende structuren: het heiligbeen, het stuitje en het schaambeentje. Dit kan leiden tot een uitstralende pijn in bovenbenen en rug.

Urineverlies

Doordat de spieren te hard werken, kan er urineverlies ontstaan. De spier kan niet meer aanspannen bij drukverhoging en dan niet de extra kracht geven om de plasbuis af te sluiten als het nodig is. De blaas ligt op de bekkenbodemspier. Door de te hoge spanning in de spieren kan de blaas overprikkeld raken. Zo ontstaat er urineverlies bij drukverhogende momenten, we noemen dat stress incontinentie of er kan aandrang-incontinentie of een overactieve blaas ontstaan, u merkt dan dat de blaas onverwachts krampt en u plotselinge aandrang krijgt.

Doordat de bekkenbodem niet goed kan ontspannen, kan het uitplassen bemoeilijkt worden. Er blijft dan na het plassen urine achter, waardoor de kans op blaasontstekingen toeneemt.

Problemen met ontlasting

Ook de ontlasting kan moeizamer verlopen. Het ledigen lukt dan niet goed omdat de bekkenbodem niet ontspant.

Seksuele klachten

Er kunnen ook klachten ontstaan op seksueel gebied. Door pijn en spanning in de spieren vermindert de doorbloeding tijdens seksuele opwinding. De vagina blijft droger. Dit leidt weer tot meer pijn en zo ontstaat een vicieuze cirkel. De vagina kan ook zo verkrampt zijn dat gemeenschap onmogelijk is.

Pijn	Plassen	Poeppen	Seks
------	---------	---------	------

soort: - steken - continu - aanraken plaats: - buik laag - schaamstreek - rug laag - bovenbenen	urineverlies: - stressincontinentie - aandrang niet goed uitplassen: - blaasontstekingen - steeds aandrang	ledigingsstoornis	pijn te nauw
---	---	-------------------	-----------------

Oorzaken

Overactiviteit kan ontstaan als reactie op pijn, zoals bijvoorbeeld bij een complicatie na een operatie. Het komt ook nog wel eens voor dat het niet duidelijk is wat de oorzaak is.

Vaak heeft een te gespannen bekkenbodem heeft vaak een psychologische oorzaak. Meisjes en vrouwen met een negatief gevoel over hun onderlichaam spannen hun bekkenbodemspieren vaak onwillekeurig te sterk. Dit kan komen door nare seksuele ervaringen of door een negatieve invloed door de opvoeding.

Behandeling

Er zijn meerdere behandelingen mogelijk:

- **Ontspannen bekkenbodemspier.** De behandeling gebeurt door een bekkenfysiotherapeut. Zij leert u hoe u de hoge spanning in uw bekkenbodem kunt herkennen. Zij helpt u hoe u de bekkenbodemspieren kunt ontspannen.
- **Seksuoloog.** Als seks een belangrijk probleem voor u is, dan heeft u ook hulp nodig van een seksuoloog. Het is belangrijk dat u seks niet verbindt met angst en pijn. Vaak is er een vicieuze cirkel. Heeft u pijn bij gemeenschap, dan remt dit opwindend. De bekkenbodemspieren spannen aan om u te beschermen tegen pijn. U wordt minder vochtig. Gemeenschap doet pijn of is niet meer mogelijk. Een seksuoloog helpt u hoe u de cirkel kunt doorbreken.
- **Psycholoog.** Als er ernstiger psychische problemen zijn, is er vaak hulp nodig van een psycholoog. Heeft u nare seksuele ervaringen, dan kan bekkenfysiotherapie te confronterend zijn. U heeft dan te veel psychische weerstand om de oefeningen te kunnen doen. Dan kunt u beter eerst naar een psycholoog gaan. Een bekkenfysiotherapeut heeft ervaring met vrouwen die seksueel misbruikt zijn. Zij zal deze problemen herkennen en er voor zorgen dat u controle heeft.
- **Gynaecoloog.** Mocht een huidafwijking van de schaamlippen bijdragen aan de pijn, dan behandelt de gynaecoloog dit.

(Pijn)klachten

Heeft u ernstige pijnklachten of vragen, dan kunt u altijd contact opnemen met de polikliniek, bereikbaar tijdens kantooruren. Bij acute problemen 's avonds en in het weekend kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp in Enschede.

Belangrijke contactgegevens

- polikliniek Gynaecologie, route H03, telefoon (053) 487 23 30;
- Spoedeisende Hulp, Enschede, Beltstraat, telefoon (053) 487 33 33.

Aanvullende informatie

Meer informatie over een overactieve bekkenbodem vindt u bijvoorbeeld:

- op de website bekkenbodewijzer.nl
- op de website van ons ziekenhuis: www.mst.nl;
- op onze poliklinieken Gynaecologie;
- op de website: www.nvog.nl, zie rubriek voorlichting, gynaecologie;
- in ons Patiënten Service Centrum, route C02.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts dan om nadere uitleg.