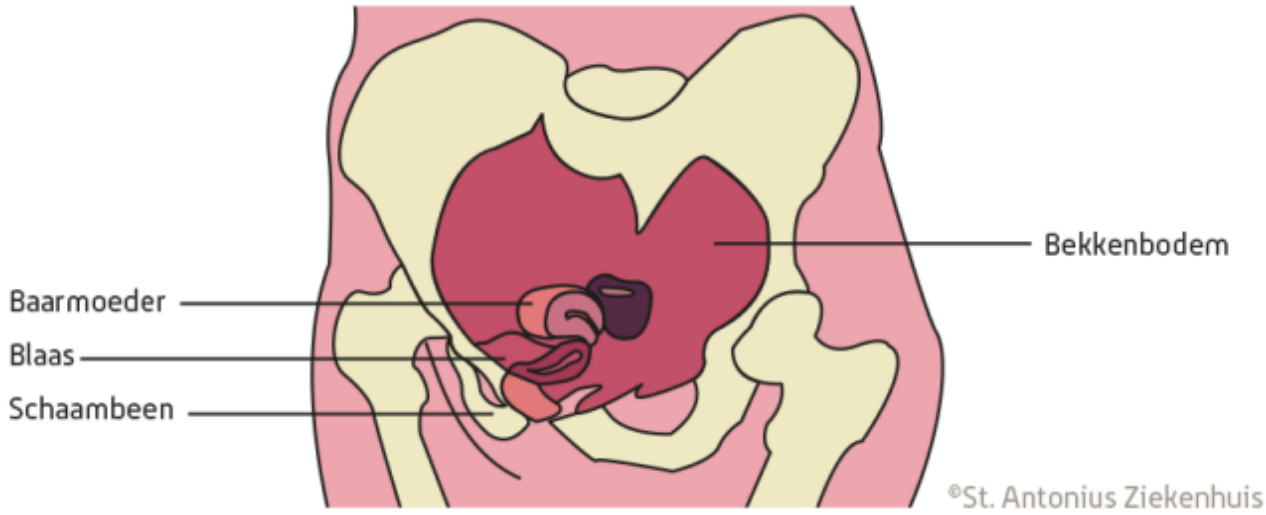
een santeon ziekenhuis

Overactieve bekkenbodem

De bekkenbodem is een groep spieren die samen de 'bodem' van de buik vormen. Bekkenbodemspieren kunnen te zwak of te gespannen zijn (overactief). In beide gevallen kan dit leiden tot klachten.

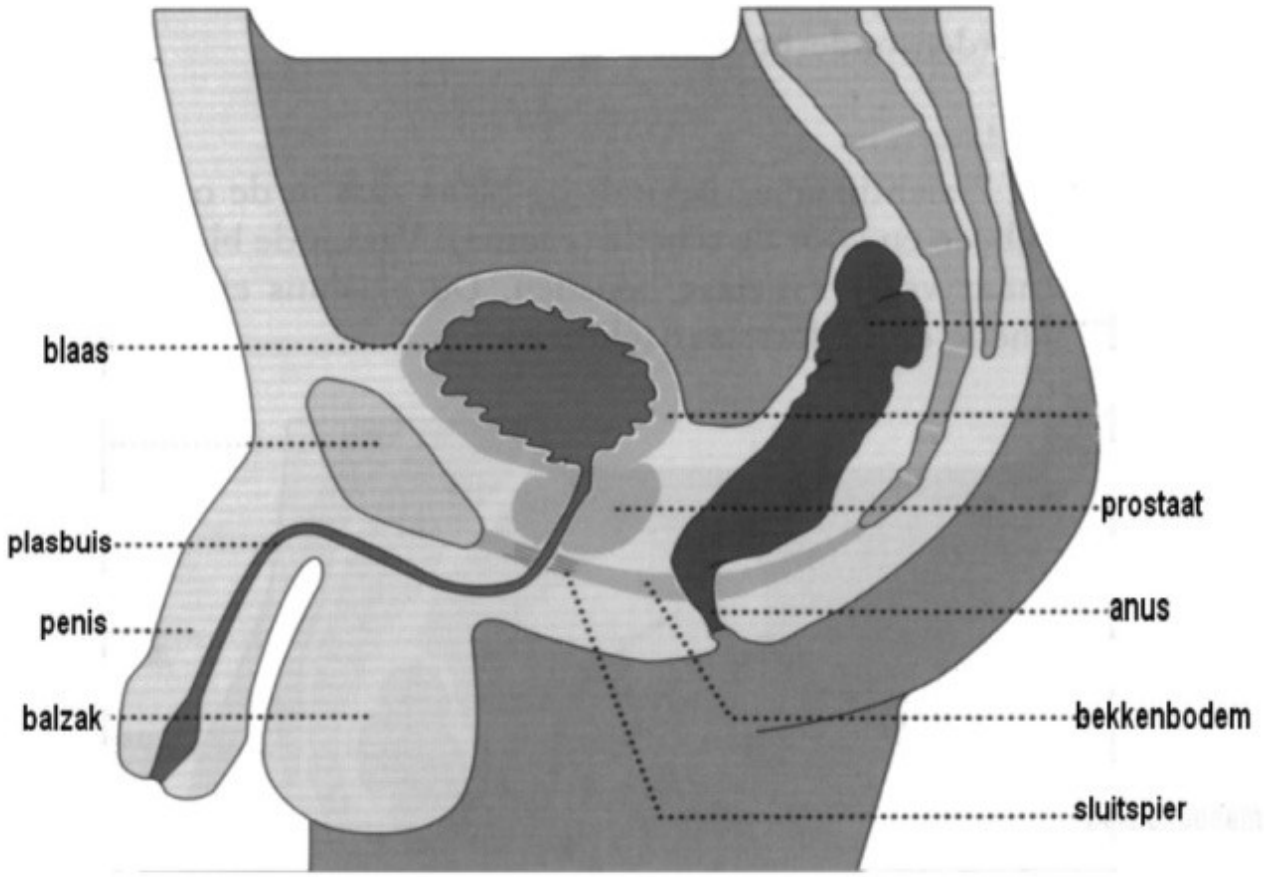
Meer over de bekkenbodem

De bekkenbodem is een groep spieren die als een hangmatje onder in het bekken ligt, tussen het schaambeen, het heiligbeen en het staartbeen.

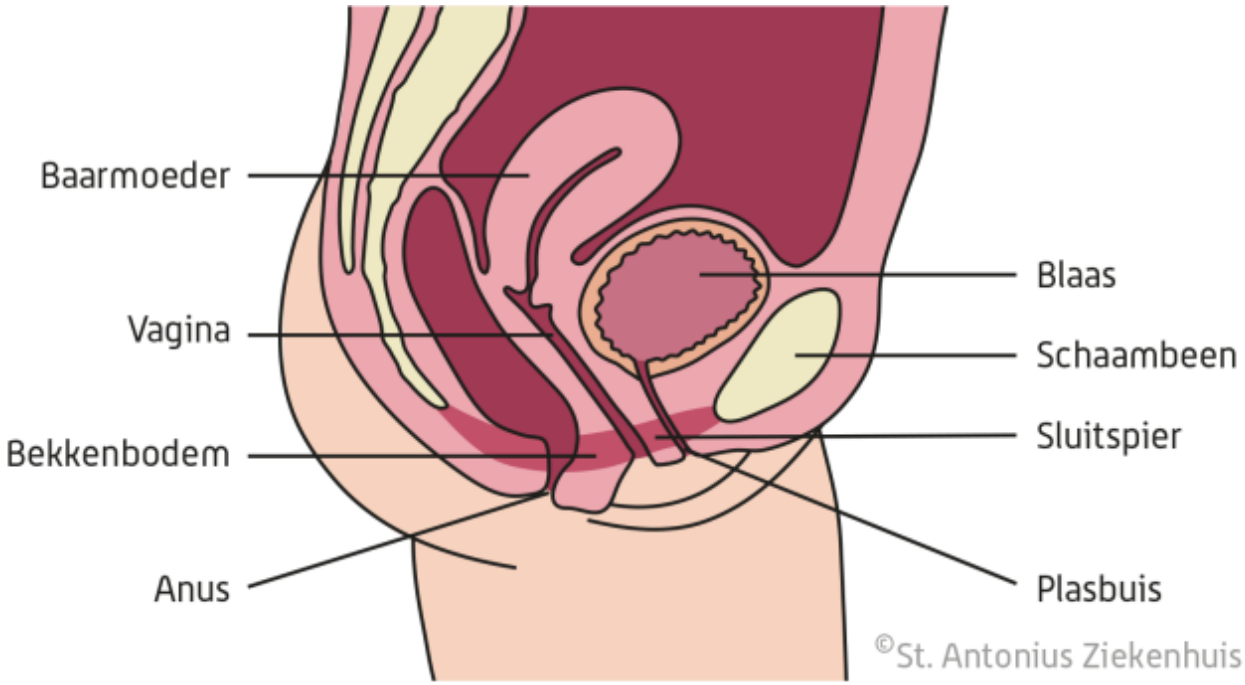


De bekkenbodem ondersteunt de organen die onder in de buik liggen:

- De blaas met de urinebuis
- De prostaat (bij de man)
- De baarmoeder met de vagina (bij de vrouw)
- De endeldarm



Bekkenbodem bij de man



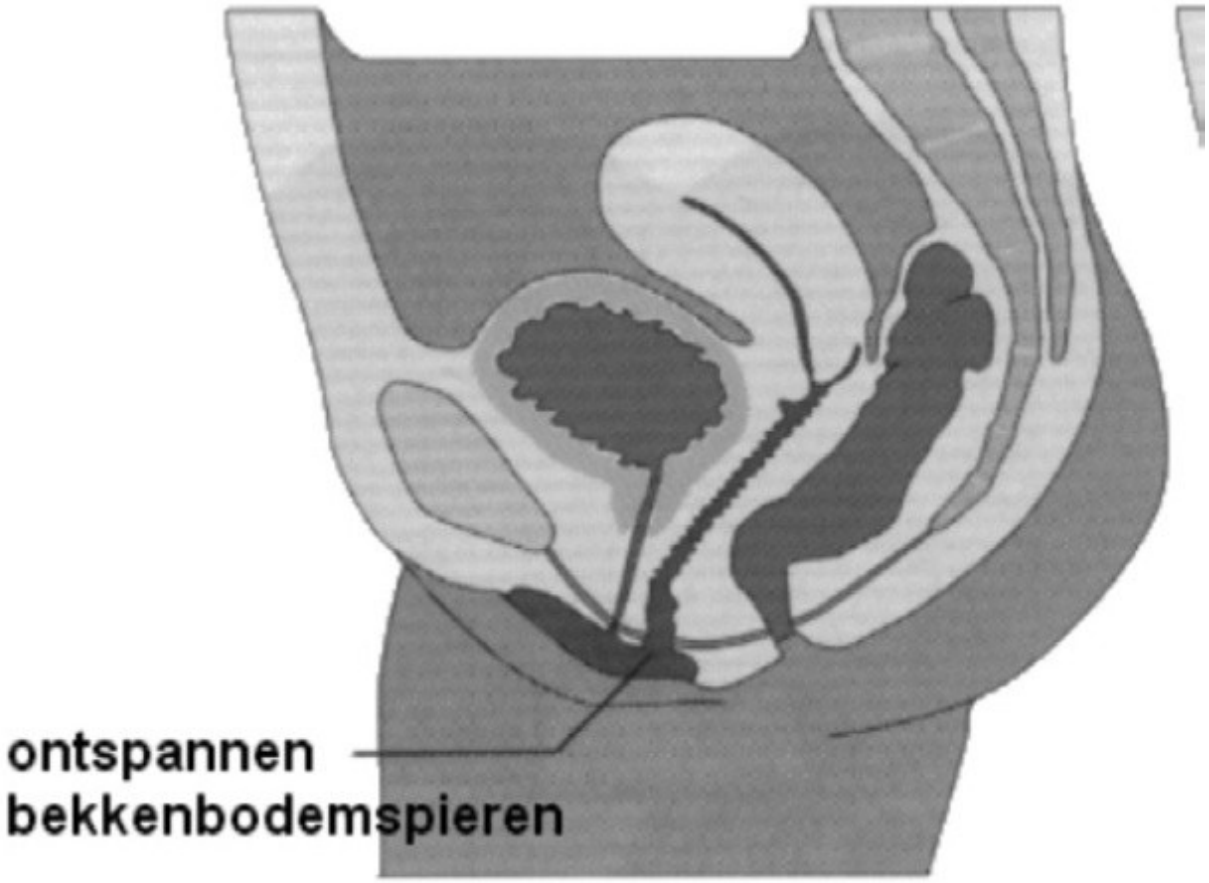
Bekkenbodem bij de vrouw

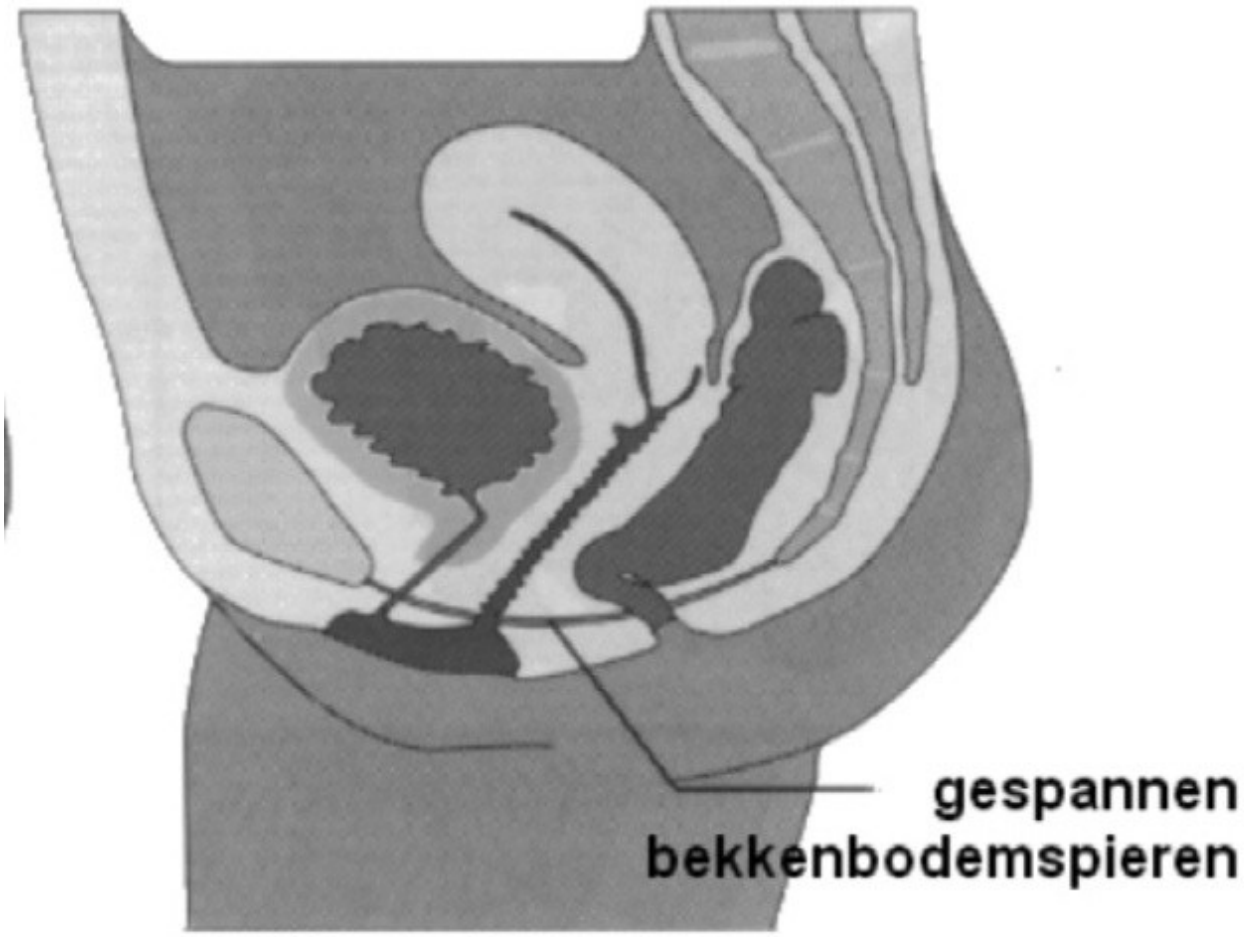
De bekkenbodemspieren hebben meerdere functies:

- Ze ondersteunen de organen onder in de buik.
- Ze moeten goed kunnen aanspannen om urine, ontlasting en windjes tegen te houden.
- Ze moeten goed kunnen ontspannen om te kunnen plassen, ontlasten en seks te hebben.

De overactieve bekkenbodem

Bekkenbodemspieren kunnen te zwak, maar ook te gespannen zijn. In beide gevallen kan dit leiden tot klachten. Wanneer de bekkenbodemspieren te gespannen zijn, spreken we van een overactieve bekkenbodem.





Symptomen

Een overactieve bekkenbodem kan leiden tot diverse klachten:

Pijn in de onderbuik, onderrug en rond de geslachtsorganen

Als een spier langdurig aangespannen is, vermindert de doorbloeding. Er ontstaat verzuring in de spieren en dat kan pijn geven. Pijn kan ook ontstaan doordat de bekkenbodemspieren aan het schaambeen, heiligbeen en staartbeen trekken. Door de pijn ontstaat nog meer spanning en door deze afweerspanning ontstaat nóg meer pijn. Dit is de zogenoemde pijncirkel.

Ongewild urineverlies

Dit kan optreden doordat de bekkenbodemspieren niet goed op prikkels kunnen reageren, omdat ze door de verhoogde spanning niet meer goed functioneren. U kunt dit vergelijken met kramp.

Vaak moeten plassen

Deze klacht kan worden veroorzaakt door een overprikkelde blaas. De blaas kan overprikkeld raken wanneer de gespannen bekkenbodem tegen de onderkant van de blaas drukt.

Niet goed kunnen plassen/uitplassen (urineretentie)

Als de bekkenbodemspieren niet meer goed kunnen ontspannen, kunt u niet volledig uitplassen. Er blijft dan urine achter in de blaas. Ook kan het zijn dat het even duurt voordat de plas op gang komt.

Als u niet goed uitplast, blijft er urine achter in de blaas. Dit kan tot infecties leiden.

Klachten op het gebied van seksualiteit

Tijdens seks wordt de doorbloeding van de geslachtsorganen door de opwinding sterk verhoogd.
Hierdoor ontstaat bij de mannen de erectie en bij vrouwen het zachter en vochtiger worden van de weefsels rondom de vagina.

Bij een te hoge spierspanning van de bekkenbodem is de doorbloeding minder, waardoor deze seksuele reflexen minder goed optreden. Bij de man kan het zijn dat de erectie minder goed optreedt en bij de vrouw kan het gebied rondom de vagina stug en droog blijven. In beide gevallen raakt de seksualiteit verstoord.

Bij de vrouw lopen de spieren van de bekkenbodem vlak langs de vagina, waardoor ze de vagina kunnen dichtdrukken. Dit kan problemen geven bij de seks. Seks kan pijnlijk of zelfs onmogelijk zijn; dit wordt vaginisme genoemd.

Achterblijven van ontlasting

Wanneer de bekkenbodem niet goed kan ontspannen, blijft er mogelijk ontlasting achter.

Als er telkens wat ontlasting in de darmen achterblijft, hoopt dit zich op en ontstaat verstopping.

Obstipatie leidt vaak tot buikpijn. De darm raakt steeds voller en steeds geprikkelder. Zo kan de zogenaamde spastische darm ontstaan.

Een aambei is een uitstulping aan de binnenkant van de anus. U kunt jeuk, pijn of een branderig gevoel hebben. Soms verliest u wat bloed of slijm bij de ontlasting. Aambeien ontstaan door hoge druk rond de anus. Aambeien zijn vervelend, maar onschuldig.

Behandelingen

De bekkenfysiotherapeut kan u helpen bij het leren herkennen van de te hoge spierspanning in de bekkenbodem, die vaak samengaat met een verhoogde spierspanning in andere delen van het lichaam, bijvoorbeeld in de schouders en kaken. Bovendien kan de bekkenfysiotherapeut u weer leren voelen hoe u de bekkenbodemspieren op de juiste manier kunt gebruiken. Zo kunt u uw bekkenbodemspieren weer onder controle krijgen en zullen uw klachten afnemen of verdwijnen.

Er zijn verschillende mogelijkheden om dit te bereiken:

- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen.
- Oefeningen waardoor u zich bewuster wordt van uw bekkenbodem.
- Oefeningen voor de bekkenbodem.
- Adviezen ten aanzien van toiletgedrag.
- Adviezen ten aanzien van seksualiteit.

- Hulpmiddelen, zoals myofeedback, elektrostimulatie, pelotten en ballontraining.

Welke aanpak voor u het beste is, hangt af van uw specifieke klachten en situatie. De bekkenfysiotherapeut bespreekt samen met u hoe de klachten kunnen worden verholpen.

Meer informatie

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Urine-incontinentie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/urine-incontinentie)

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Gynaecologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/gynaecologie)
- Bekkenbodemcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**