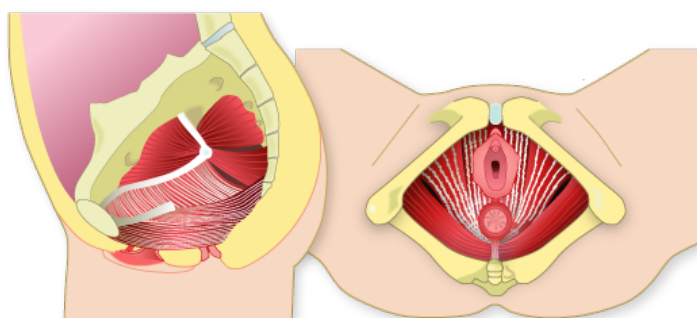


Overactieve bekkenbodem

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. Je kunt zelf de spier inwendig ook voelen bij aan- en ontspannen. Als de spier overactief is, is aanraking vaak pijnlijk. De ingang van de vagina kan vernauwd zijn.

zijaanzicht

onderaanzicht



Klachten

Pijn

Een overactieve bekkenbodem kan tot chronische pijn leiden onder in de buik, in de rug en in het kruis. 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 bekkenbodemspier is er trek 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 spier niet goed werkt, kan er stressincontinentie 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 spanning in de spier kan de blaas overprikkeld raken waardoor er aandrangincontinentie of een overactieve blaas ontstaat. 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.

Poepproblemen

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 spier, 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 verkrampd zijn dat gemeenschap onmogelijk is.

pijn	plassen	poepen	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

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

Behandeling

De behandeling gebeurt door een bekkenfysiotherapeut. Zij helpt te leren hoe de bekkenbodemspieren te ontspannen. Als er ernstiger psychische problemen zijn, is er vaak hulp nodig van een psycholoog.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan via www.mijntjongerschans.nl of bel 0513 – 685 245.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.