

Overactieve bekkenbodem

Wat gebeurt er als uw bekkenbodem te gespannen is?

Een te gespannen bekkenbodemspier (ook wel een overactieve bekkenbodem genoemd) kan klachten geven van bijvoorbeeld ongewild urineverlies, pijn bij het vrijen of moeizame ontlasting. In deze folder kunt u lezen wat een overactieve bekkenbodemspier is en wat u eraan kunt doen.

Functie van de bekkenbodemspier

De bekkenbodemspier is een spierlaag onderin in het bekken, die steun geeft aan de blaas met de plasbuis, de baarmoeder met de vagina en de endeldarm. Als de bekkenboderspieren zich aanspannen, zorgen zij ervoor dat u urine, ontlasting en windjes kunt ophouden. Door ontspanning is ontlasting en plassen mogelijk. Ook bij geslachtsgemeenschap heeft de bekkenbodem een belangrijke functie.

Soorten klachten

Uw bekkenboderspieren kunnen te zwak maar ook te gespannen zijn. Ook kan het voorkomen dat ze niet op het juiste moment aan- of ontspannen. In alle gevallen kan dit leiden tot klachten.

Wanneer de bekkenboderspieren te gespannen zijn, spreken we van een overactieve bekkenbodem. Dit kan leiden tot de volgende klachten of combinaties daarvan:

- pijn in de (onder)buik, (onder)rug en rond de geslachtsorganen;
- ongewild urineverlies;
- niet goed kunnen plassen/uitplassen;
- urineweginfectie, zoals blaasontsteking;
- vaginisme (bij vrouwen);
- erectiestoornissen (bij mannen);
- pijn bij het vrijen (zowel bij mannen als vrouwen);
- spastische darm;
- obstipatie (verstopping);
- niet goed kunnen ontlasten;
- ontstaan van aambeien.

Van het een komt het ander

Een overactieve bekkenbodem kan pijnlijk zijn. Langdurig te hoge spierspanning belemmert de doorbloeding. Hierdoor kan verzuring ontstaan in de spieren van de bekkenbodem en in de andere delen van het onderlichaam. Door die verzuring worden zenuwuiteinden

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

geprikkel en voelt u pijn. Pijn kan ook ontstaan doordat de gespannen bekkenbodemspieren aan de aanhechtingen op het schaambe en het heilig- en staartbeen trekken. Op en rond deze aanhechtingsplaatsen ontstaat dan pijn. Pijn leidt vaak tot nog meer spanning en mogelijk tot nog meer pijn. Het is dus belangrijk ergens deze 'pijncirkel' te doorbreken.

Als plassen niet vanzelf gaat

Wanneer uw bekkenbodemspieren langdurig erg gespannen zijn, worden ze moe. Ze kunnen dan niet meer adequaat reageren wanneer uw blaas zich samentrekt. Trekt uw blaas zich samen, dan voelt u dat als een signaal om naar het toilet te gaan. Bij een goed functionerende bekkenbodem kunt u deze prikkel onderdrukken tot u op het toilet bent.

Wanneer de bekkenbodem door de langdurige spanning moe is, dan kunt u hem niet meer optimaal aanspannen en is het mogelijk dat u urine verliest. Door de spanning wordt de bekkenbodem ook omhoog getrokken. Deze drukt dan tegen de onderkant van de blaas, de blaasbodem. Juist in dit gedeelte van de blaas bevinden zich veel zenuwen, zodat de blaas op dit punt uiterst prikkelbaar is. Als reactie op de druk die de bekkenbodem uitoefent, gaat de blaas zich samentrekken waardoor u steeds weer het gevoel krijgt dat u moet plassen. Mensen die hier last van hebben, gaan vaak naar het toilet maar plassen steeds maar kleine beetjes. Ook kan het zijn dat ze door de hoge spierspanning niet meer weten en voelen hoe ze moeten ontspannen waardoor ze ook niet meer goed kunnen plassen. Het gebeurt ook dat het plassen niet meteen op gang komt.

Vrijen en spierspanning

Wanneer mensen seksueel opgewonden raken, wordt de doorbloeding van de geslachtsorganen sterk verhoogd. Door de toegenomen doorbloeding ontstaat een erectie bij mannen en het zachter, sponsachtiger worden van de weefsels rondom de vagina bij vrouwen. Door hoge spierspanning en verminderde doorbloeding krijgen de seksuele reflexen geen kans doordat deze juist afhankelijk zijn van die goede doorbloeding.

Bij de man zal geen (of in mindere mate) erectie optreden en bij de vrouw blijft het gebied rondom de vagina stug en droog. In beide gevallen heeft dat een negatieve invloed op het vrijen.

Bij de vrouw lopen de spieren van de bekkenbodem rond de vagina. Bij aanspannen wordt de vagina wat dichtgedrukt en nauwer. Wie dan toch probeert tot gemeenschap te komen, voelt veel wrijving en daardoor veel pijn. Verloopt het vrijen niet prettig, dan leidt dat vaak tot angst en spanning voor een volgende keer. Dit komt zowel bij mannen als bij vrouwen voor.

Ontlasten zonder last

Ook bij het ontlasten moet uw bekkenbodem goed ontspannen zijn, zodat de ontlasting vanuit de endeldarm via de anus het lichaam kan verlaten. Bij niet of niet goed ontspannen van de bekkenbodemspieren (de anus is een deel hiervan) kan de ontlasting niet of niet helemaal geloosd worden. Verstopping of obstipatie leidt vaak tot buikpijn.

De darm raakt steeds voller en kan daardoor steeds geprikkelder worden. Wie niet kan ontspannen maar wel ontlasting wil kwijtraken, gaat vaak hard persen waardoor er beschadigingen als aambeien en scheurtjes rondom de anus kunnen ontstaan. Door langdurig hard persen kunnen op den duur verzakkingen van de darm, maar ook van de andere bekkenorganen ontstaan. Als er hoge druk in de darm ontstaat, dan kan dat zelfs druk op de blaas opleveren, waardoor deze ook geprikkeld raakt en zich gaat samentrekken. Het gevolg kan urineverlies zijn.

Goed op weg met de bekkenfysiotherapeut

Een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut is in veel gevallen de aangewezen persoon om samen met u oplossingen te vinden. Bij de bekkenfysiotherapeut leert u weer te voelen in en met de bekkenbodemspieren. U wordt zich bewust van wat u doet met de spieren van uw bekkenbodem. Wanneer u zich hiervan bewust bent, kunt u proberen verandering aan te brengen. De fysiotherapeut heeft hiervoor verschillende mogelijkheden, zoals:

- ademhalings- en ontspanningsoefeningen;
- bewustwordingsoefeningen;
- massagetechnieken en behandeling van pijnpunten/triggerpoints;
- oefeningen met controle van hulpmiddelen als de myofeedback en elektrostimulatie.

Samen met de bekkenfysiotherapeut krijgt u de beheersing over uw bekkenbodem weer terug.

Heeft u vragen?

Heeft u vragen na het lezen van deze folder? Bel dan met de afdeling bekkenzorg, telefoonnummer (040) 888 84 00.

Of kijk voor meer informatie op www.mmc.nl/bekkenzorg.