

# Bekkenfysiotherapie

Bij verstopping

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

# informatie

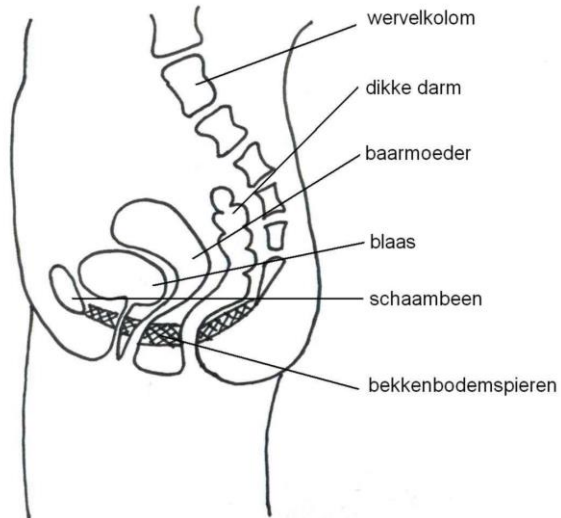
# Inleiding

In deze folder leest u meer over verstopping (obstipatie) en wat de bekkenfysiotherapeut hierbij voor u kan doen. Wie last heeft van verstopping heeft moeite met het krijgen van ontlasting (poepen). We spreken over verstopping als iemand minder dan 2-3 keer per week ontlasting heeft. Als iemand wel regelmatig ontlasting heeft maar vaak hard moet persen om de ontlasting kwijt te raken, dan wordt dat ook verstopping genoemd.

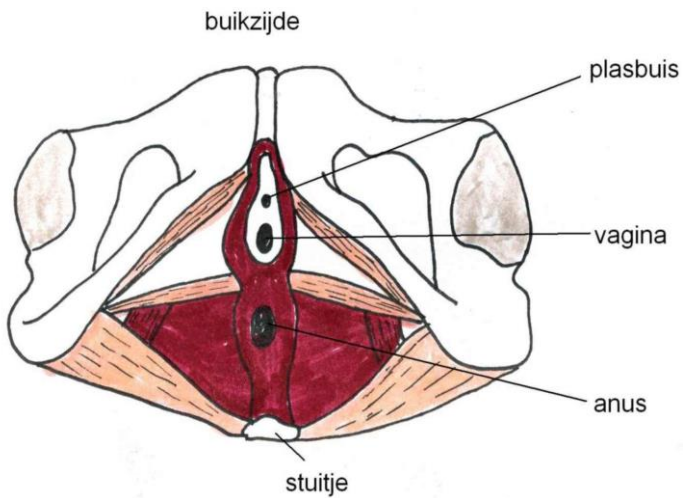
Soms komt verstopping omdat de bekkenbodembodem te gespannen is maar het kan ook komen omdat de bekkenbodembodem niet goed werkt.

## Hoe werkt de bekkenbodembodem?

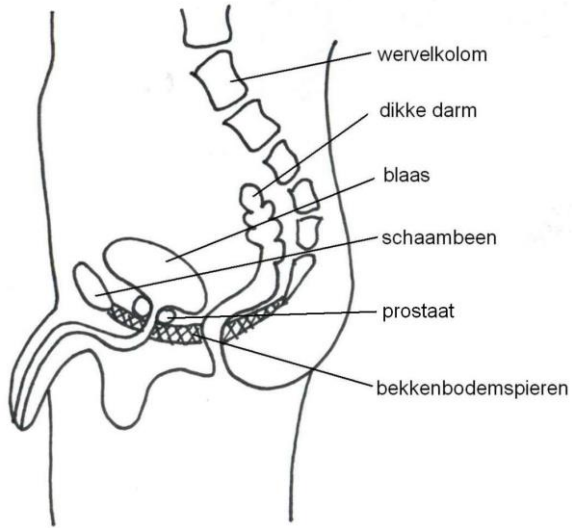
Om te weten hoe u zelf kunt meewerken aan een goede behandeling, is het belangrijk om te weten hoe het bekken eruit ziet. U kunt zich de bekkenbodembodem voorstellen als een groep spieren die als een hangmatje onder in de buik is gespannen tussen het schaambeentje en het heilig- en staartbeen (zie de afbeeldingen op de volgende pagina's).



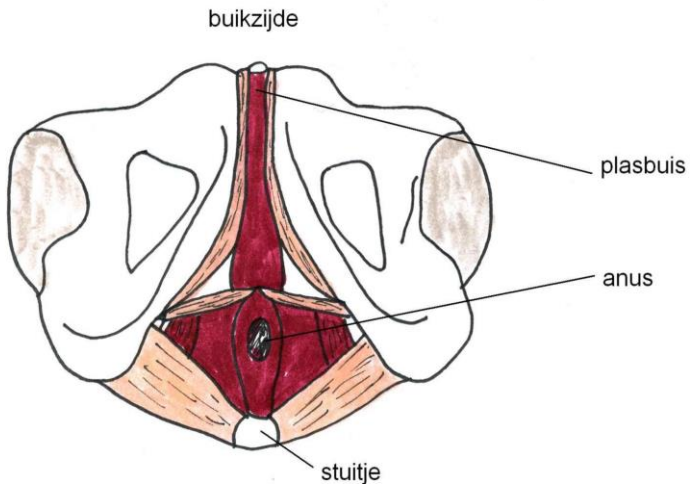
Afbeelding 1A: Dwarsdoorsnede bekken van de vrouw



Afbeelding 1B: Bekkenbodemspieren bij de vrouw



*Afbeelding 2A: Dwarsdoorsnede bekken van de man*



*Afbeelding 2B: Bekkenbodemspieren bij de man*

De bekkenbodem zit aan de onderkant van het bekken, tussen het schaambeen en het stuitbeen. Bij de vrouw lopen de plasbuis, vagina en anus en bij de man de plasbuis en anus door de bekkenbodem heen.

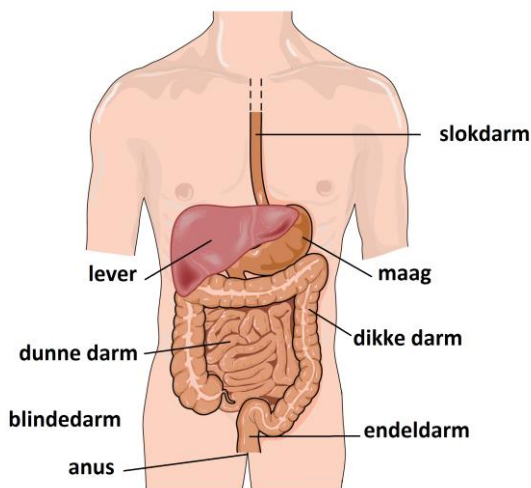
### **De bekkenbodem heeft vier functies:**

1. Helpen sluiten en openen van de plasbuis en de anus.
2. Dragen van de buikorganen zoals de blaas, baarmoeder, de prostaat en darmen.
3. Het goed kunnen gebruiken van de bekkenbodem heeft ook een rol bij de seksuele functie.
4. De bekkenbodem draagt bij aan de stabiliteit van het bekken en de lage rug. De bekkenbodemspieren werken samen met de buik- en rugspieren. Zij hebben een belangrijke functie in het bewegen van de lage rug en het bekken en daarbij het voorkómen van lage rug- en bekkenpijn.

Als de spieren van de bekkenbodem te zwak of te gespannen zijn dan kunnen er problemen ontstaan. Maar ook als u de spieren verkeerd aanspant of niet op het juiste moment ontspant, kunnen er problemen ontstaan. U kunt uw bekkenbodemspieren namelijk bewust en actief gebruiken. Veel mensen zijn zich hiervan niet bewust of voelen dit niet.

## **De darmen**

Als u regelmatig en rustig eet en drinkt, dan werken uw darmen het beste. Het is belangrijk dat uw voeding voldoende vocht en vezels bevat, omdat anders de ontlasting te hard wordt. Er ontstaat daardoor weinig drang en de ontlasting hoopt zich langzaam op in de darm. Daardoor kunt u een vol gevoel krijgen, weinig eetlust, krampen en buikpijn.



*Afbeelding 3: De darmen en andere buikorganen*

Als de endeldarm (over)vol is, kunnen de dunne en dikke darm minder goed hun werk doen. Dit kan leiden tot een tegelijk samen-trekken van zowel dunne als dikke darm, waardoor grote hoevee-lheden ontlasting geloosd worden. Dit lijkt op diarree maar is een reactie van het lichaam op de verstopping.

Ook kan dunne ontlasting (uit het begin van de dikke darm) langs de ontlastingsprop in de endeldarm lekken. Ook dit lijkt op diarree maar is een gevolg van de verstopping. Soms worden kleine proppen harde ontlasting spontaan door de endeldarm naar buiten gewerkt.

## **Verstopping en de bekkenbodem**

Verstopping heeft vaak te maken met een te gespannen of niet goed werkende bekkenbodem. Door een hoge spierspanning in de bekkenbodem heeft u minder goed gevoel in de bekkenbodem en de onderbuik. Een hoge spierspanning kan ook pijn in de onderbuik en lage rug of het staartbeentje veroorzaken.

Het is erg belangrijk een goede controle over de bekkenbodem te hebben. Als u aandrang heeft en er is (nog) geen mogelijkheid om naar het toilet te gaan, dan is het belangrijk om de bekkenbodem goed aan te spannen. Op het toilet moet u de bekkenbodem daarna goed kunnen ontspannen.

Door verschillende oorzaken kan u de controle over de bekkenbodem kwijt zijn. Een bekkenbekkenfysiotherapeut kan dan helpen de controle over de bekkenbodem terug te krijgen.

## Toiletgedrag

Normaal gesproken gaat u naar het toilet op het moment dat u aandrang voelt. Als u al langer last heeft van verstopping, dan is het vaak moeilijk om die aandrang nog goed te voelen. Ook als aandrang vaak onderdrukt wordt, zult u dit na verloop van tijd niet meer goed voelen.

Als dat zo is dan kunt u het beste een kwartier na de maaltijd naar het toilet gaan. De darmen zijn ongeveer 15-20 minuten na de maaltijd het meest actief. De ontlasting komt het makkelijkst als er aandrang is; de endeldarm trekt zich dan samen.

Als u op dat moment op de juiste manier perst, kunt u uw ontlasting meestal goed kwijt.

Het is belangrijk om voldoende tijd en rust om naar het toilet te gaan. Ook uw houding en ademhaling spelen een belangrijke rol bij het kwijtraken van uw ontlasting.

Meer hierover leest u in de folder: 'Adviezen voor een goede toilethouding'. U krijgt de folder van uw bekkenfysiotherapeut. De folder is ook in te zien op de website [www.asz.nl](http://www.asz.nl).

# **Wat kan de bekkenfysiotherapeut voor u doen?**

De bekkenfysiotherapeut kan u helpen als blijkt dat de spieren van uw bekkenbodem niet goed werken. Maar ook als blijkt dat er een verkeerde samenwerking is tussen de bekkenbodemspieren en uw middenrif of de organen in uw buik.

Een behandeling door de bekkenfysiotherapeut kan erbij helpen dat uw bekkenbodem weer beter gaat werken. Het voordeel van fysiotherapie is dat er geen bijwerkingen zijn. Mocht na de therapie toch een andere behandeling nodig zijn, zoals een operatie, dan is uw lichaam daar door de therapie beter op voorbereid.

## **Onderzoek**

De bekkenfysiotherapeuten bij het Bekkenbodemcentrum zijn speciaal opgeleid om klachten aan de bekkenbodem te behandelen. Er zijn verschillende manieren om te kijken wat de oorzaak is van uw klachten. Een inwendig onderzoek kan daarbij horen. Bij vrouwen gebeurt dat via de vagina en bij mannen via de anus. Tijdens dit onderzoek wordt met een speciaal apparaat gemeten hoe de bekkenbodem werkt.

## **Behandelplan**

Als duidelijk is wat de oorzaak is van uw klachten, zullen zij samen met u een behandelplan opstellen. In dat plan krijgt u informatie over de oorzaak en het gevolg van uw klacht.

Daarnaast krijgt u een persoonlijk advies over onder andere uw ademhaling, houding en beweging, drinken, eten en toiletgedrag, vaak aangevuld met oefeningen.



Er zijn ook andere behandelingen die uw klachten kunnen helpen oplossen, zoals biofeedback, functionele elektrostimulatie of neurostimulatie. Mocht u voor één van deze behandeling in aanmerking komen, dan zal de bekkenfysiotherapeut u daarover informeren.

Een belangrijk doel van de therapie kan zijn dat u zich bewust wordt van het aan- en ontspannen van uw bekkenbodemspieren. Zo leert u weer te voelen wanneer u (onnodig) perst of juist uw bekkenbodem actief ondersteunt. De bekkenfysiotherapeut laat u hiervoor oefeningen doen en kan zo nodig gebruik maken van apparatuur zoals dat hierboven al is genoemd.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met uw bekkenfysiotherapeut of het secretariaat van het Bekkenbodemcentrum. Het secretariaat is op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag bereikbaar tussen 09.00-16.00 uur en op donderdag van 09.00-12.00 uur via tel. (078) 654 29 53.

Meer informatie over het Bekkenbodemcentrum vindt u ook op de website [www.asz.nl/bekkenbodemcentrum](http://www.asz.nl/bekkenbodemcentrum)

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

*Abeelding 3 in deze folder is afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)*





Albert Schweitzer ziekenhuis  
maart 2020  
pavo 0681