

Bekkenfysiotherapie

bij een verhoogde bekkenbodemspansing

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

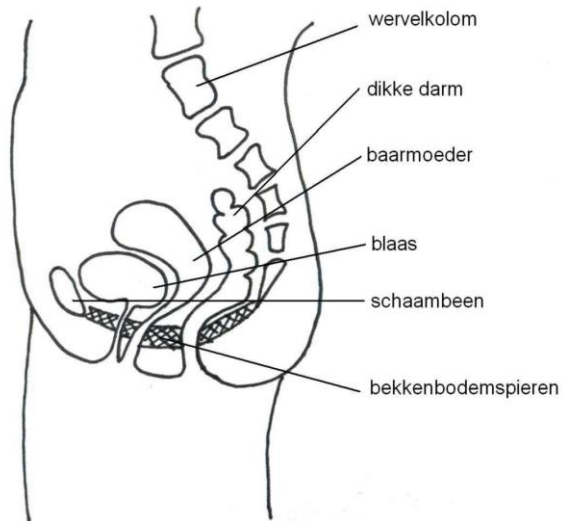
Bekkenbodemspieren kunnen te zwak maar ook te gespannen zijn. In beide situaties kan dit klachten veroorzaken. Een verhoogde bekkenbodemspansing kan voorkomen bij mannen, vrouwen en kinderen. In deze folder leest u meer over een verhoogde bekkenbodemspansing en de behandeling ervan.

Beleving

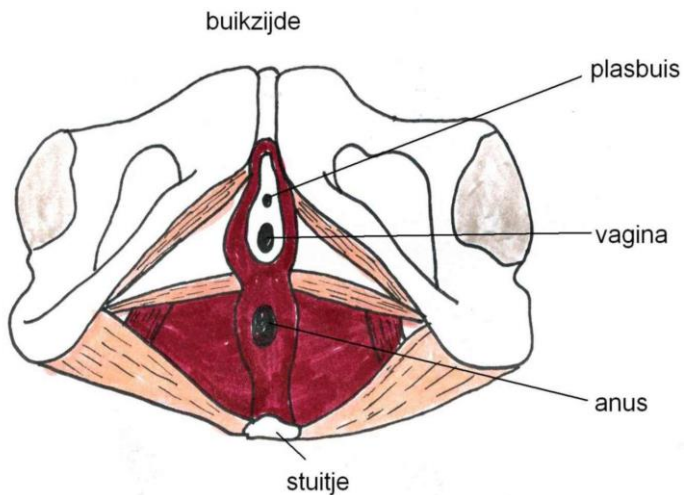
We proberen zo goed mogelijk aan te geven wat u kunt verwachten aan ongemak of pijn als u een onderzoek of behandeling krijgt. Toch beleeft ieder mens dat anders en op zijn eigen manier. Vertel het ons als u ergens tegenop ziet of ongerust bent, dan kunnen we daar nog extra rekening mee houden.

Hoe werkt de bekkenbodem?

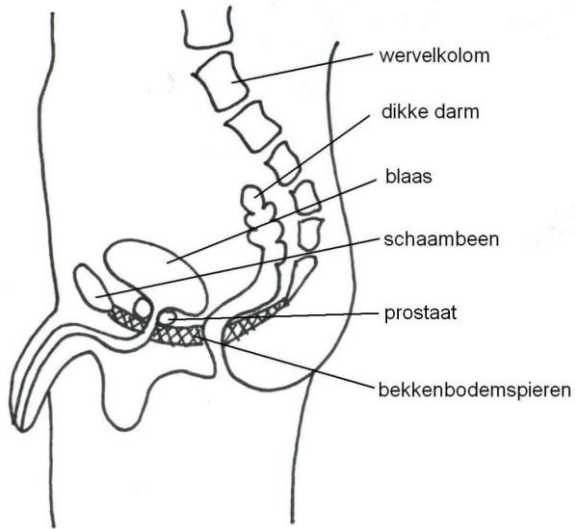
Om te weten hoe u zelf kunt meewerken aan een goede behandeling, is het belangrijk om te weten hoe de bekkenbodem eruit ziet. In de tekeningen op de volgende bladzijden, is de bekkenbodem getekend bij zowel mannen als vrouwen.



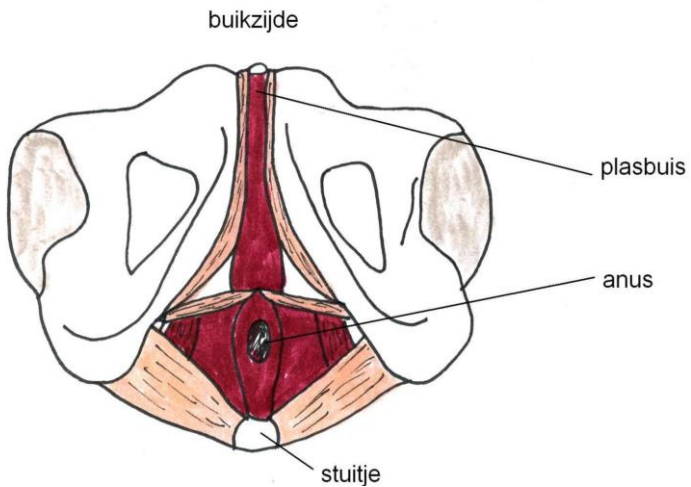
Afbeelding 1A: dwarsdoorsnede bekken van de vrouw



Afbeelding 1B: bekkenbodemspieren bij de vrouw



Afbeelding 2A: dwarsdoorsnede bekken van de man



Afbeelding 2B: bekkenbodemspieren bij de man

De bekkenbodem bevindt zich 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 een verhoogde of verlaagde spanning hebben 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.

Klachten bij een verhoogde bekkenbodemspansing

- Pijn in de (onder)buik, (onder)rug en rond de geslachtsorganen.
- Ongewild urineverlies.
- Urineretentie (niet goed kunnen plassen/uitplassen).
- Vaak urineweginfectie zoals blaasontsteking.

- Vaginisme.
- Erectiestoornissen (bij mannen).
- Pijn bij het vrijen (zowel bij mannen als vrouwen).
- Spastische darm.
- Obstipatie (verstopping).
- Onvolledige lediging bij ontlasten.
- Ontstaan van aambeien.

Een combinatie van deze klachten kan ook voorkomen.

Hoe kunnen deze klachten ontstaan?

Pijn

Door langdurig te hoge spierspanning van de bekkenbodem wordt de doorbloeding belemmerd. Daardoor ontstaat verzuring in de spieren van de bekkenbodem zelf maar ook in de andere delen van het onderlichaam. Door de verzuring worden zenuwuiteinden geprikkeld en voelt u pijn. Ook kan de pijn ontstaan, doordat de gespannen bekkenbodemspieren aan de aanhechtingen op het schaambeen en het heilig- en staartbeen trekken. Op en rond deze aanhechtingsplaatsen ontstaat zo ook pijn. Pijn leidt vaak tot nog meer spanning. Daardoor kan mogelijk nog meer pijn ontstaan. Het is dus belangrijk ergens deze 'pijncirkel' te doorbreken.

Problemen bij het plassen

Als de bekkenbodemspieren langdurig erg gespannen zijn, worden ze moe en kunnen niet meer goed reageren als u aandrang voelt om te plassen.

Bij een goed werkende bekkenbodem kan deze prikkel onderdrukt worden tot u op het toilet zit. Als de bekkenbodem door de langdurige spanning moe is, zal de bekkenbodem niet meer optimaal kunnen aanspannen en kunt u urine verliezen.

Door de verhoogde spanning wordt de bekkenbodem omhoog getrokken en deze drukt dan tegen de onderkant van de blaas, de zogenaamde blaasbodem. Juist in dit gedeelte van de blaas bevinden zich veel zenuwen zodat de blaas juist op dit punt uiterst prikkelbaar is. Als reactie op de druk van de bekkenbodem, gaat de blaas zich samentrekken.

Zo krijgt u steeds weer het gevoel dat u moet plassen, gaat u vaak naar het toilet en plast steeds maar kleine beetjes.

Ook kan het zijn dat u door de hoge spierspanning niet meer weet en voelt hoe u moet ontspannen waardoor u ook niet meer goed kunt plassen. Het gebeurt zelfs, dat het plassen niet meteen op gang komt.

Problemen bij het vrijen (seks)

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

Bij de man zal geen (of in mindere mate) erectie optreden en bij de vrouw zal het gebied rondom de vagina stug en droog blijven, waardoor in beide situaties de seksualiteit verstoord is.

Bij de vrouw lopen de spieren van de bekkenbodem vlak langs de vagina en kunnen de vagina dicht drukken. Als u dan toch probeert te vrijen ontstaat er veel wrijving en pijn.

Als u het vrijen pijnlijk of niet prettig vindt leidt dat vaak tot angst en spanning voor een volgende keer. Dit komt zowel bij mannen als bij vrouwen voor.

Problemen bij het ontlasten (poepen)

Ook bij de ontlasting moet de bekkenbodem goed kunnen ontspannen 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 daardoor steeds geprikkelder.

Als u niet kunt ontspannen maar wel de ontlasting kwijt wilt raken, gaat u 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 (blaas, baarmoeder) ontstaan.

Door de volle darm kan er zelfs druk op de blaas ontstaan, waardoor deze ook geprikkeld raakt en zich regelmatig gaat samentrekken. Het gevolg kan urineverlies zijn of vaak plassen.

Er is een speciale folder over bekkenfysiotherapie bij verstopping. U krijgt deze folder via uw bekkenfysiotherapeut. De folder is ook in te zien via de website www.asz.nl/bekkenbodemcentrum/

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 bekkenfysiotherapie 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/of anus en bij mannen via de anus. Zo nodig kan er met een speciaal apparaat gemeten worden hoe de bekkenbodem werkt.

Behandelplan en therapie

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. Als u voor één van deze behandelingen in aanmerking komt, zal de bekkenfysiotherapeut u daarover informeren.

Voor sommige patiënten die negatieve ervaringen hebben gehad bij een inwendig onderzoek of nare ervaringen op seksueel gebied kan het inwendig onderzoek/behandeling belastend zijn. Als u het moeilijk vindt om op deze manier behandeld te worden, aarzel dan niet om dit te zeggen. U kunt in overleg met uw bekkenfysiotherapeut kiezen voor andere onderzoeks- en behandelvormen.

Een belangrijk doel van de therapie bij een verhoogde bekkenbodemspansing is 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 teveel aanspant.

Voor een optimaal effect is het de bedoeling dat u de geleerde adviezen blijft toepassen in uw dagelijks leven.

Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder? Bel dan gerust van maandag t/m woensdag en vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur en op donderdag tussen 08.00-12.00 uur met uw bekkenfysiotherapeut of bel naar het secretariaat van het Bekkenbodemcentrum, tel. (078) 654 29 53.

Meer informatie over het Bekkenbodemcentrum vindt u ook op de website www.asz.nl/bekkenbodemcentrum/

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
december 2025
pavo 0684