

Prikkelbaar darm syndroom

Het Prikkelbare Darm Syndroom (**PDS**) of Irritable Bowel Syndrome (**IBS**) is een verstoring van de functie van het maag-darmkanaal, met name van de dikke darm. Het is een veel voorkomende chronische darmaandoening (10-15 %)

Deze kenmerkt zich door [buikpijn](#), buikkrampen, problemen met de ontlasting, een opgezette buik of [winderigheid](#) door gasvorming. Mensen met PDS ervaren vaak [diarree](#) of juist [verstopping](#). Een poeppatroon waarbij diarree en verstopping elkaar afwisselen komt ook voor. Pijn in de buik staat op de voorgrond bij PDS.

PDS behoort tot de zogenaamde functionele buikklachten of functionele maag-darmklachten. Dit betekent dat er klachten zijn, zonder duidelijk aantoonbare onderliggende ziekte. Wanneer de huisarts denkt aan PDS doet hij of zij een onderzoek. Als dit onderzoek geen zichtbare afwijkingen aan de darmen laat zien, maar de typische PDS-klachten wel aanhouden, stelt de arts de [diagnose](#) PDS.

Er is niet één specifieke behandeling die werkt voor alle PDS-patiënten. Er zijn veel verschillende behandelingen mogelijk. Vaak is het een kwestie van uitproberen. Je (huis)arts kan helpen bij het maken van keuzes in de verschillende behandelingen.

De laatste jaren zijn er veel nieuwe inzichten ontstaan over de oorzaken van PDS en over verschillende mogelijkheden om klachten te verminderen. PDS is niet te genezen, maar wel te behandelen.

Veranderingen in leefstijl en voeding zoals een regelmatig en evenwichtig eet- en beweegpatroon, kunnen al helpen bij de behandeling van PDS en klachten verminderen. Helaas worden de meeste mensen met PDS niet volledig klachtenvrij met een behandeling. Zij ervaren vaak wel een duidelijke vermindering van klachten.

Onze bekkenfysiotherapeut van Fysio Actief heeft veel kennis en ervaring met klachten in het bekkengebied en u meer informatie geven.

Verder kunt u meer informatie vinden op de website van de maag-lever-darm-stichting, www.mdls.nl.