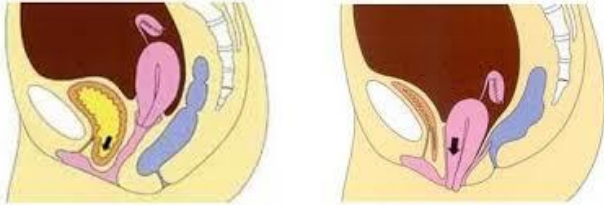


Verzakingsklachten

Een verzakking komt veel voor, vooral bij vrouwen ouder dan 45 jaar die kinderen hebben gekregen. Er wordt van een verzakking gesproken wanneer één of meer buikorganen lager in de vagina liggen dan gewenst is. De blaas, de baarmoeder, de dunne darm en de endeldarm kunnen allen verzakken. Het is dus niet altijd de baarmoeder die verzakt.



Klachten welke kunnen duiden op verzakingsklachten zijn: een zwaar gevoel van onderen, het idee dat zich iets in de vagina bevindt, niet goed kunnen uitplassen, tijdens het ontlasten niet alles in één keer kwijt raken, pijn bij vrijen, buikpijn en rugklachten. Echter niet elke verzakking hoeft klachten te geven.

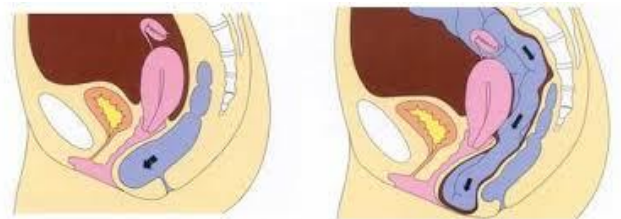
De buikorganen worden op hun plek gehouden door banden van boven en de bekkenbodemspier van onderen. Verzakingsklachten ontstaan onder andere doordat de bekkenbodemspier niet meer voldoende draagkracht heeft en/ of dat de banden verslappen en te rekbaar worden. Er zijn 3 aangetoonde risicofactoren op het ontwikkelen van verzakingsklachten:

- Als het in de familie voorkomt, dit zegt iets over de kracht van het weefsel
- Bij zwaar werk, met lang staan en/of veel tillen
- Bij bevallingen van kinderen zwaarder dan 8 pond en/of langer dan 1 uur persen en/of wanneer er hulpmiddelen (tang/ vacuümpomp) gebruikt zijn.

Ook wanneer u geen van deze risicofactoren heeft, kan u nog altijd verzakingsklachten ontwikkelen. De kans erop is wel kleiner.

Bij veel vrouwen ontstaat de eerste zwakte van de bekkenbodemspier al na de bevalling. Vaak is de spier dan nog sterk genoeg om geen klachten te ervaren. Rond de overgang wordt door hormonen de bekkenbodemspier slapper en de banden rekbaarder, de meeste vrouwen gaan dan pas verzakingsklachten ervaren.

Veel vrouwen wachten vaak met naar een huisarts gaan op moment dat de klachten al duidelijk aanwezig zijn. Doe dit niet! Advies is om al contact op te nemen met uw huisarts, of direct met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut, om ernstige klachten te voorkomen. Dit lukt vaak al met simpele oefeningen welke u thuis kunt doen. De bekkenfysiotherapeut leert u deze oefeningen aan. Vervolgens is het zaak om deze thuis te blijven doen.



Alle bevallen vrouwen, zeker degene met bovenstaande risicofactoren, wordt geadviseerd om na de bevalling ook bekkenbodempieroefeningen te doen om klachten in de toekomst te voorkomen.

Ook vrouwen die in het verleden geopereerd zijn aan een verzakking, hebben baat bij oefenen. 30% van de geopereerde vrouwen moet nogmaals geopereerd worden omdat de klachten weer terug zijn gekomen.

Bij vragen, neem contact op met Nynke Stellingwerf-Goinga; nstellingwerf@fysio-actief.nl. Zij is geregistreerd bekkenfysiotherapeut.