



Manieren om je bekkenbodem te verbeteren

Samenvatting en vertaling van de presentatie 'Strategies to Optimize Your Pelvic Floor: A Missing Puzzle Piece' door Andrea Wood op de Global Learning Conference 2023 op 5 augustus 2023. Vertaald door redactie vertalingen.

In deze samenvatting lees je kort wat de bekkenbodem is en welke klachten je hieraan kan hebben. Daarna lees je per klacht tips die je kunnen helpen in het dagelijks leven.

Wat is je bekkenbodem precies?

Je bekkenbodem bestaat uit drie lagen spieren in je bekken. Deze spieren moeten goed kunnen aanspannen maar ook kunnen ontspannen. De bekkenbodem heeft 5 belangrijke functies. In het Engels heten ze de 5 S.

5 functies van de bekkenbodem	
Sphinctric ○ sluitspier	is belangrijk bij de controle over urine en ontlasting
Sexual ○ seksueel	is belangrijk bij opwinding en een orgasme
Support ○ ondersteuning	ondersteunt de organen in de bekken zoals de baarmoeder, blaas en rectum als een hangmat
Stability ○ stabiliteit	geeft stabiliteit aan de bekken, heupen en rug
Sump Pump ○ bloedsomloop	helpt mee bij de omloop van je bloed en lymfesysteem naar boven en beneden

Klachten in de bekkenbodem

In de bekkenbodem kunnen problemen ontstaan op elk van deze gebieden. Het blijkt dat mensen met EDS/HSD hier vaak last van hebben. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen met EDS/HSD vaker last hebben van pijn bij de vulva in combinatie met pijn bij het vrijen. Daarnaast zijn darmproblemen zoals buikpijn, overvol gevoel na een normale maaltijd, constipatie, niet alle ontlasting uit de darm krijgen en diarree ook meer aanwezig bij mensen met EDS/HSD dan bij mensen zonder EDS/HSD. Pijn in de bekken wordt ook vaker gezien bij mensen met EDS/HSD en er is een grotere kans op een verzakking. Stress- en aandrangincontinentie komt ook vaker voor. Hieronder vind je een overzicht van de klachten en symptomen die bij bekkenbodemproblemen passen.

Urologisch	Darmen	Seksueel	Pijn
<ul style="list-style-type: none"> Lekken van urine tijdens activiteiten 	<ul style="list-style-type: none"> Ontlasting die achterblijft in de darm: het lukt niet om alles eruit te krijgen 	<ul style="list-style-type: none"> Pijn bij opwinding 	<ul style="list-style-type: none"> Pijn in het gebied van de genitaliën
<ul style="list-style-type: none"> Lekken van urine als je naar de wc loopt 	<ul style="list-style-type: none"> Veel inspanning moeten leveren om te kunnen poepen 	<ul style="list-style-type: none"> Pijn bij penetratie 	<ul style="list-style-type: none"> Pijn aan het stuitje
<ul style="list-style-type: none"> Minder dan 3 uur tussen het plassen 	<ul style="list-style-type: none"> Poep verliezen buiten je eigen controle 	<ul style="list-style-type: none"> Pijn tijdens een orgasme 	<ul style="list-style-type: none"> Pijn aan het SI-gewricht
<ul style="list-style-type: none"> 's Nachts meerdere keren wakker worden om te plassen 	<ul style="list-style-type: none"> Sterke drang om te poepen waardoor je naar de wc moet rennen 	<ul style="list-style-type: none"> Pijn na een orgasme 	<ul style="list-style-type: none"> Pijn bij inwendige onderzoeken bij de gynaecoloog
<ul style="list-style-type: none"> Pijn bij het plassen 	<ul style="list-style-type: none"> Pijn tijdens het poepen 		<ul style="list-style-type: none"> Pijn in de heup
<ul style="list-style-type: none"> Moeite hebben om te beginnen met plassen 	<ul style="list-style-type: none"> Geen aandrang voelen om te poepen 		<ul style="list-style-type: none"> Pijn in de onderbuik
<ul style="list-style-type: none"> Moeite hebben met leegplassen 	<ul style="list-style-type: none"> Meer dan 3 dagen tussen de stoelgang in 		<ul style="list-style-type: none"> Pijn bij het gebruik van tampons Lage rugpijn

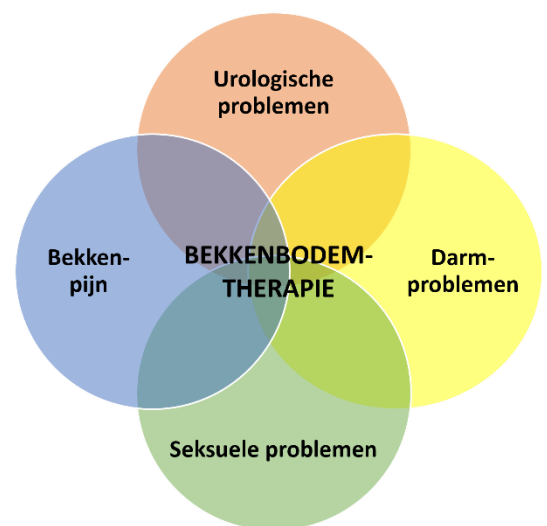
Wat kan je hieraan doen?

Je kan de problemen zien zoals de afbeelding hiernaast. Alle problemen kunnen elkaar overlappen en doen dat vaak ook. Een bekkenbodetherapeut kan je hierin ondersteunen.

Bekkenbodetherapeuten behandelen mannen, vrouwen, non-binair en kinderen met een variatie aan bekkenbodetherapieproblemen als onderdeel van een multidisciplinair team. Ze behandelen en verbeteren de functie van de bekkenbodemspieren en omliggende spieren door verschillende acties:

- Coördinatie trainen van de bekkenbodemspieren.
- Manuele therapie van de bekkenbodemspieren en omliggende spieren.
- Oefeningen om de bekkengordel en andere lichaamsdelen te versterken.
- Training om dagelijkse handelingen zoals plassen en poepen gemakkelijker te laten worden en om andere symptomen, zoals urineverlies te voorkomen.
- Helpen manieren te vinden om zo veilig mogelijk lichamelijk actief te blijven.
- Leren van energiebesparende technieken.


Hieronder lees je per gebied wat een bekkenbodetherapeut voor tips heeft.



Urologische problemen

Om urologische symptomen te verminderen zijn er een aantal gewoontes die goed zijn om aan te leren.

- Vermijd voeding die irritatie in je blaas veroorzaken
 - Kunstmatige zoetstoffen, koolzuurhoudende dranken, koffie, alcohol, overmatige cafeïne, citrussap, producten op basis van tomaten.
- Drink genoeg: als je uitgedroogd bent kunnen de klachten juist verergeren
- Ga altijd op het toilet zitten en blijf er niet boven hangen
- Pers je plas er niet uit: laat het er rustig eruit lopen
- Ga niet 'voor de zekerheid' naar de wc: ga alleen als je aandrang voelt
- Stel het niet uit: ook als je het druk hebt moet je naar je lichaam luisteren
- Plas goed uit en haast niet in het toilet



Urologische problemen

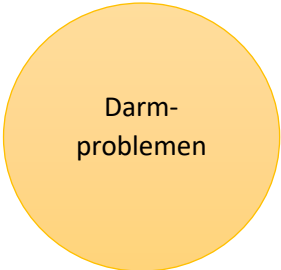
Een verzakking van de organen komt regelmatig voor (voor meer informatie zie samenvatting over de verzakking). Als je een verzakking hebt en problemen met plassen ervaart is het goed om te volgende techniek te kennen.

- Plas bij je eerste poging zoveel mogelijk uit
- Sta op en blijf 15 seconden voor het toilet staan
- Ga weer zitten en probeer nog eens te plassen

Darm problemen

Ook bij darmproblemen zijn er een aantal gewoontes die goed zijn om aan te leren.

- Eet regelmatige maaltijden op voorspelbare tijden, sla het ontbijt niet over
 - Elke keer als je kauwt stimuleer je de gastrocolische reflex en bewegen de darmen
- Als je kaakpijn hebt, overweeg dan ook om naar een fysiotherapeut te gaan met kennis van de kaak
 - Vast voedsel kunnen kauwen is belangrijk voor de mobiliteit van de dikke darm
 - Ga naar een specialist voor een nachtbeschermer als je tandenknarst
 - Ruststand van de kaak: Plaats de tong op het gehemelte en rust achter de bovenste voortanden. Ontspan de gezichts-, schouder- en nekspieren
- Blijf goed gehydrateerd: uitdroging verergert darmproblemen
- Eet een dieet dat bestaat uit zowel oplosbare als onoplosbare vezels
- Probeer regelmatig te slapen: slaapgebrek wordt geassocieerd met darmproblemen
- Negeer de aandrang om te poepen niet en houd het niet in. Dit kan je constipatie op lange termijn verergeren
- Haast je niet op het toilet: geef jezelf ruim de tijd om volledig te legen. Onvolledige rectale lediging kan meer klachten veroorzaken
 - Ga daarentegen niet langer dan 10 minuten gespannen op het toilet zitten. Als het niet lukt ga je van het toilet af, ga je wat anders doen en probeer je het later nog eens
- Onderzoek toont aan dat er grote verbanden zijn tussen darmproblemen en de mentale gezondheid
 - Gevoelens zoals schaamte komen veel voor bij darmproblemen
 - Zoek hulp en praat er met iemand over



Darm-problemen

De houding die je hebt als op het toilet hebt tijdens het poepen is erg belangrijk.

- Zorg dat je zit en niet boven het toilet hangt
- Leun naar voren
- Plaats een krukje onder je voeten zodat je in een hurkpositie komt

Uit onderzoek blijkt dat in deze positie het laatste stukje darm in een positie is waarin je ontlasting op een makkelijke manier naar buiten kan.

De ademhaling kan ook een groot effect hebben op je stoelgang. Houd niet je adem in tijdens het poepen. Onderzoek heeft aangetoond dat de bekkenbodemspieren zich te veel aanspannen als je niet doorademt tijdens het poepen waardoor je ook een groter risico loopt op een verzakking. Ook is van belang dat POTS klachten niet erger worden door het inhouden van de adem tijdens het poepen.

Er kan ook een rectokèle ontstaan. Een rectokèle is een afwijking aan de endeldarm (het rectum) die alleen bij vrouwen voorkomt. Bij een rectokèle puilt de endeldarm naar voren uit in de vagina. Dit kan verstopping veroorzaken. Het legen van de darm is dan extra moeilijk omdat de ontlasting vast kan komen te zitten in de uitstulping. Vaginaal spalken kan in dit geval helpen.

- Breng de duim ongeveer halverwege in de vagina en duw dan richting het rectum. Zo probeer je de ontlasting uit de uitstulping te duwen. Daarna proberen het poepen af te maken.
 - Hier zijn hulpmiddelen voor zoals de Femmeze en Releve. Dan hoeft je niet de duim in te brengen maar een spalk.

Seksuele problemen

Voor seksuele problemen bestaan er verschillende hulpmiddelen

- Ohnut: helpt bij pijn bij penetratie omdat je daarmee de diepte van penetratie kan regelen.
- Vaginale en rectale dialatoren: Dit is een set pelottes van verschillende groottes om vaginaal of rectaal in te brengen. Dit kan helpen een te gespannen bekkenbodem te laten ontspannen door de spieren te stretchen.
- Pelvic wand: dit is een hulpmiddel voor massagetherapie zowel vaginaal als rectaal. Een pelvic wand bereikt bekkenbodempunten en pijnpunten. De vibrerende variant verbetert ook de bloedsomloop en helpt om de spieren te ontspannen.
- Vibrator: het gebruik voor penetratie kan bekkenpijn voorkomen of verminderen.

Bij deze hulpmiddelen is het belangrijk om aandacht te hebben voor het handvat. Hoe ergonomischer of groter het handvat, hoe minder kans op klachten van de handen en pols tijdens het gebruik.

Het gebruik van glijmiddel kan het vrijen een aangenamere ervaring maken. Bij een gevoelige huid is het verstandig om eerst wat glijmiddel op je arm te doen zodat je kan zien hoe de huid reageert. Daarnaast is het ook een mogelijkheid om het glijmiddel niet op te smeren maar met een spuit in te brengen; vaginaal of rectaal. Zo weet je zeker dat het glijmiddel op de juiste plek zit om pijn te verminderen.

In de tabel hieronder lees je welke posities tijdens de seks mogelijk minder pijn geven.



Als je last hebt van...	Seksuele posities die dan een optie zijn...
Lage rugpijn	<ul style="list-style-type: none"> • Missionaris onderop • Op de knieën met je armen ergens op steunend of op handen en knieën • Op je buik met kussens onder je onderbuik • Op de zij met een kussen om je bovenste knie te ondersteunen
Verwijdering van de baarmoeder (hysterectomie)	<ul style="list-style-type: none"> • Missionaris bovenop met je benen gespreid over je partner • Bovenop, achterstevoren met je rug naar je partner • Zittend op een stoel met de gezichten naar elkaar
Heuppijn	<ul style="list-style-type: none"> • Op de zij met de bovenste heup ondersteund door een kussen • Op de knieën met je armen ergens op steunend of op handen en knieën • Staand met steun van een tafel of aanrecht • Op je buik met kussens onder je onderbuik
Pijn in de borstkas, borsten of armen	<ul style="list-style-type: none"> • Op de knieën met je onderarmen ergens op steunend • Op de zij met een kussen om je bovenste knie te ondersteunen • Missionaris bovenop als je dat kan zonder steun van de armen

Bekkenpijn

Bij bekkenpijn is een van de belangrijkste aandachtspunten het ontspannen van de bekkenbodemspieren. Door de EDS/HSD kan er spaken zijn van een hogere spanning. Door pijn ga je je bekkenbodemspieren nog meer aanspannen. Oefeningen om te leren hoe je de spieren kan ontspannen kan verlichting geven. Daarnaast zijn er ook ademhalingstechnieken die de pijn kunnen verminderen. Een buikademhaling kan helpen bij het verlengen en ontspannen van de bekkenbodemspieren. Het helpt ook om angst te verminderen die bij veel pijn voelen voorkomt.



Het verbeteren van de heup- en rompstabiliteit kan bijdragen aan een vermindering van pijn. Hierdoor krijg je ook een betere balans en coördinatie in de spieren die rondom het bekken zitten. Het is niet aan te raden om hier zomaar oefeningen voor te gaan doen. Begeleiding van een professional die een maatwerkplan kan maken is zeer belangrijk.

Er zijn veel verschillende hulpmiddelen op de markt die bij verschillende soorten bekkenpijn verlichting kunnen geven. Een aantal van deze hulpmiddelen zijn:

- Gespecialiseerde zitkussens
- Perineum coldpack
- Bekkenband
- SI band
- Compressiebroekje
- Sitz Bath (een badje die je op je wc-bril kan zetten. Het warme water waar je in zit kan pijn verlichten of kan je helpen met jezelf te wassen)
- Bidet bril op de wc

© VED, 26-10-2023

De VED is niet verantwoordelijk voor de juistheid van vertalingen van artikelen, video's of enig ander materiaal dat op de website of aan de VED gerelateerde bronnen gepubliceerd/uitgegeven wordt.