

# Verzakkingen na een zwangerschap

*Samenvatting en vertaling van de presentatie 'Managing postpartum prolapse' door Dr Anjali Agarwal op de Global Learning Conference 2023 op 5 augustus 2023. Vertaald door redactie vertalingen.*

Een verzakking (vaginale prolaps) is een aandoening waarbij de blaas, de baarmoeder of de darm in of tot buiten de vagina (schede) zakt. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als de bekkenbodem niet goed genoeg meer werkt om de organen op hun plaats te houden. De spieren en bindweefsels van de bekkenbodem kunnen verzwakt of beschadigd zijn. Een zwangerschap is de meest voorkomende oorzaak van een verzakking. EDS-patiënten hebben van zichzelf al zwakke weefsels waardoor er extra aandacht moet zijn voor een verzakking: preventief en de behandeling ervan.

## Een verzakking

Een verzakking van de blaas, baarmoeder of darm kan de volgende symptomen hebben:

- druk in het bekken
- pijn
- ongemak tijdens seks
- urine- of ontlastingsincontinentie
- constipatie (verstopping)
- pijn aan het stuitje (coccygodynie)

De groep spieren, banden en weefsels in de bekkenregio hebben de zware taak van het ondersteunen van de baarmoeder, blaas en rectum (darm). Door slijtage kunnen ze zwak worden. Als deze groep spieren, banden en weefsels verzwakken, is het mogelijk dat organen gaan zakken.

Een verzakking als gevolg van een (vaginale) bevalling wordt veroorzaakt omdat de weefsels in het bekken erg worden opgerekt. Een verzakking is iets wat ook regelmatig bij vrouwen zonder EDS gebeurt. Omdat vrouwen met EDS al zwakke weefsels van zichzelf hebben zijn vaak de gevolgen groter en houden ze langer na de bevalling last van klachten.

Het is mythe dat een keizersnede bekkenbodemaandoeningen voorkomt. Een keizersnede beschermt je niet tegen verzakkingen of urine-incontinentie. Er zijn veel andere factoren belangrijk. De American Urogynecologic Society zegt dat "Het dragen van een baby, je genetische aanleg en pech spelen mee, dat komt doordat genen de sterkte van spieren en weefsels beïnvloeden. Vrouwen die geboren worden met zwakkere weefsels lopen een groter risico op een verzakking". Wel komt naar voren dat moeilijke en lange bevallingen meer risico met zich meebrengen. Denk hierbij aan een baby in stuitligging, lang moeten persen, vacuüm- of tangverlossing. Interventies zoals een tang kunnen leiden tot meer schade aan de bekkenbodem, wat kan resulteren in een verzakking.

Bewustwording bij de gynaecoloog of verloskundige van de extra zwakke weefsels bij EDS is erg belangrijk. Hier dient aandacht voor te zijn tijdens de controles en het moet worden meegenomen in het geboortepan.

## Wat kan ik doen?

Het allerbelangrijkste om een verzakking te voorkomen is om de bekkenbodemspieren zo sterk mogelijk te houden. Want ondanks dat de genen een belangrijke rol spelen heeft de vrouw zelf invloed binnen bepaalde marges. Bekkenbodemoefeningen op het niveau dat de vrouw aankan zijn altijd goed.

Het oefenen van de bekkenbodemspieren begint niet tijdens een zwangerschap maar al in de puberteit. Voor vrouwen met zwakkere bekkenbodemspieren is het goed om vanaf de puberteit hier aandacht voor te hebben. De situatie evalueren en een oefenplan maken met een bekkenbodemfysiotherapeut kan later veel ellende voorkomen.

Ook zijn er andere zaken die het risico op een verzakking verminderen:

- Een gezond gewicht behouden
- Vermijden van zwaar tillen
- Vermijden van zware lichaamsbeweging
- Vermijden van inspannend urineren
- Vermijden van constipatie (verstopping) en hierdoor hard persen
- Goede houding
- Goede bewegingspatronen (biomechanica)

De houding tijdens de zwangerschap is heel belangrijk voor de bekkenbodemspieren. De manier waarop een vrouw staat, loopt, zit, urineert en poept heeft veel invloed op de bekkenbodemspieren. De manier waarop een vrouw staat verandert tijdens een zwangerschap vanwege de groeiende buik. Hierdoor kantelt het bekken en komt er meer kracht op de spieren en weefsels. Een veranderende bekkenstand blijft als de baby geboren is, omdat als de vrouw een baby vasthoudt of draagt de houding ook aangepast wordt door wat naar achteren te leunen. Aandacht voor een goede houding voor, tijdens en na de zwangerschap is zeer aan te raden. Hierbij kan een fysiotherapeut of podotherapeut ondersteunen.

Het volgen van veilige oefeningen om de bekkenbodem te ontspannen en te versterken is altijd specifiek voor de patiënt. Dit geldt ook voor de houding.

© VED, 06-09-2023

*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.*