

# Bekkenfysiotherapie bij verzakking

In deze folder leest u hoe bekkenfysiotherapie kan helpen om uw klachten van een verzakking te verminderen.



Rijnstate

*Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!*

# Wat is een verzakking ?

Bij een verzakking (prolaps) zijn één of meerdere organen (en het bijbehorende steunweefsel) in uw bekkenbodengebied verzakt.

De bekkenbodem is een groep spieren die de buikholte aan de onderzijde afsluit. Deze groep spieren ligt tussen het schaambeent, het heiligbeen, het staartbeen en de zitbeenknobbels.

Door de bekkenbodem lopen de urinebuis, de schede (vagina) en het uiteinde van de dikke darm. Bij bewegingen als tillen en bukken maar ook bij hoesten of lachen, neemt de druk in de buik toe. De bekkenbodem houdt dan de organen op de plaats. Zenuwen, banden en spieren van de bekkenbodem zorgen ervoor dat de plasbuis, de darm en de schede afgesloten kunnen worden. Door uw bekkenbodemspieren te ontspannen kunt u plassen en ontlasten en is gemeenschap mogelijk. Om urine en ontlasting kwijt te raken, moeten ook de blaas en de dikke darm normaal functioneren. Daarnaast houdt bindweefsel deze organen op hun plaats .

Als de banden en spieren in het bekkenbodengebied niet sterk genoeg zijn, kan een verzakking ontstaan. Dit wordt versterkt als de druk die van boven komt te groot wordt en/of de steun van onderen onvoldoende is.

Het kan gaan om één of meerdere organen. Denk aan een verzakking van de blaas, de baarmoeder, de dunne darm, de vaginatop en de endeldarm. Verschillende combinaties zijn mogelijk.

## Oorzaken van verzakking

Factoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van een verzakking:

- erfelijke aanleg;
- zwangerschap;
- bevalling;
- overgang;

- overgewicht;
- veel hoesten (b.v. door roken of longproblemen);
- zwaar lichamelijk werk;
- veelvuldig persen;
- gynaecologische operaties.

Verzakkingen komen regelmatig voor. Ze geven bij ongeveer 20 procent van de vrouwen klachten. De mate van verzakking zegt niet veel over hoeveel en welke klachten optreden. Soms geeft een kleine verzakking al duidelijke klachten.

## Mogelijke klachten

Een verzakking kan leiden tot de volgende klachten of combinaties daarvan:

- een drukkend gevoel of balgevoel in de schede;
- het gevoel dat er iets uit de schede hangt;
- zwaar gevoel in de onderbuik;
- seksuele klachten;
- pijn bij het vrijen;
- pijn bij het fietsen;
- ongewild verlies van urine, winden, slijm en dunne of vaste ontlasting bij hoesten, niezen, rennen, bukken of lachen;
- frequente aandrang ( met of zonder verlies van urine en/of ontlasting);
- niet goed leegplassen waardoor urineweginfecties en versterkte aandrang kunnen ontstaan;
- de ontlasting niet goed in één keer kwijt raken;
- verstopping;
- lage rugklachten, die erger worden in de loop van de dag.

## Wat kan de behandeling voor u betekenen?

De geregistreerde bekkenfysiotherapeut kan u helpen om klachten van een verzakking te verminderen of te voorkomen. Als een verzakking toeneemt, vergroot dit de kans op klachten. Het is dus zinvol om al bij weinig klachten of

bij een kleine verzakking de hulp van de bekkenfysiotherapeut in te schakelen.

Bij de behandeling van een verzakking is de eerste stap dat u zich bewust wordt van uw bekkenbodemspieren. U bespreekt met uw bekkenfysiotherapeut wat er nodig is om uw bekkenbodem en de bijbehorende organen goed te laten werken. Bijvoorbeeld: toiletgedrag en vocht- en vezelintake. Daarna leert u hoe u uw bekkenbodemspieren weer goed gebruikt door deze bewust en gecontroleerd aan te spannen en te ontspannen. Hierbij kan de bekkenfysiotherapeut gebruik maken van biofeedback (op een beeldscherm wordt dan de spanning van uw bekkenbodemspieren zichtbaar gemaakt). Daarnaast besteedt de bekkenfysiotherapeut aandacht aan speciale ademhalings- en ontspanningsoefeningen.

U leert ook om uw spieren in het bekkenbodemgebied tijdens dagelijkse activiteiten op de juiste manier aan te spannen. Zo helpt de bekkenfysiotherapeut u om overbelasting van de bekkenbodem en van steunweefsels te voorkomen

## De geregistreerde bekkenfysiotherapeut

Wilt u meer weten over bekkenfysiotherapie of zoekt u een geregistreerd bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt? Raadpleeg de folder bekkenfysiotherapie of:  
[www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com)

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

Rijnstate,  
uw ziekenhuis in de  
regio Arnhem, Rheden  
en De Liemers.  
 @rijnstate  
 [facebook.com/rijnstate](https://facebook.com/rijnstate)

**Rijnstate**  
Postbus 9555  
6800 TA Arnhem  
T 088 - 005 8888  
E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)  
[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)