

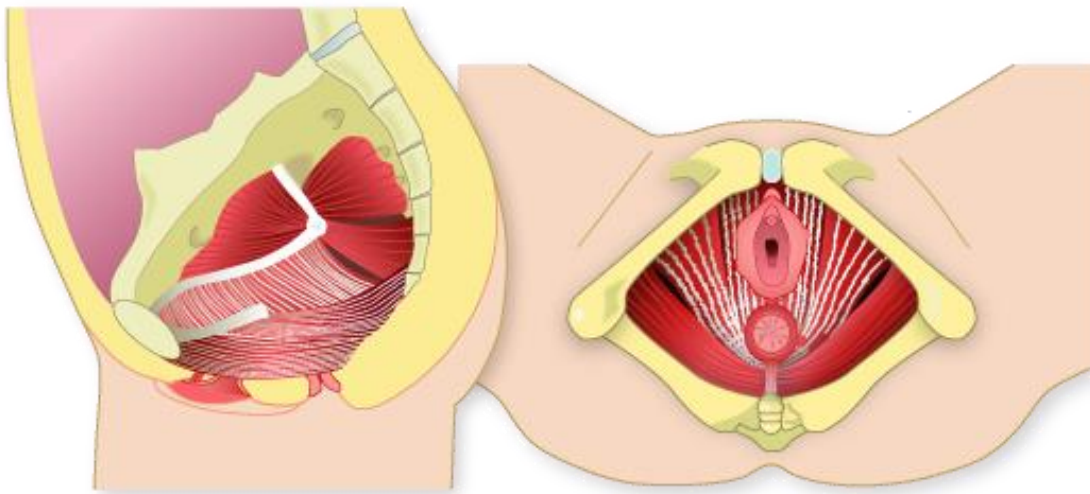


Overactieve bekkenbodem

Wanneer de bekkenbodemspieren te gespannen zijn, spreken we van een overactieve bekkenbodem. De gynaecoloog of bekkenfysiotherapeut kan de bekkenbodemspier voelen in de vagina op ongeveer 5 cm voorbij de ingang. Je kunt zelf de spier inwendig ook voelen bij aan- en ontspannen. Als de spier overactief is, is aanraking vaak pijnlijk. De ingang van de vagina kan vernauwd zijn.

Zijaanzicht

Onderaanzicht



Klachten

Pijn

Een overactieve bekkenbodem kan tot chronische pijn leiden onder in de buik, in de rug, het stuitje en in het kruis. Als een spier langdurig gespannen is, vermindert de doorbloeding. Er ontstaat verzuring. Er kunnen zogenaamde spierknopen (triggerpoints) ontstaan. Aanraken is pijnlijk. Door te hoge spanning van de bekkenbodemspier is er trek aan de omliggende structuren: het heiligbeen, het stuitje en het schaambeentje. Dit kan leiden tot een uitstralende pijn in bovenbenen en rug.

Urineverlies

Doordat de spier niet goed werkt, kan er stressincontinentie ontstaan. De spier kan niet meer aanspannen bij drukverhoging en dan niet de extra kracht geven om de plasbuis af te sluiten als het nodig is. De blaas ligt op de bekkenbodemspier. Door de spanning in de spier kan de blaas overprikkelde raken waardoor er aandrangincontinentie of een overactieve blaas ontstaat.

Doordat de bekkenbodem niet goed kan ontspannen, kan het uitplassen bemoeilijkt worden. Er blijft dan na het plassen urine achter waardoor de kans op blaasontstekingen toeneemt.

Problemen met ontlasting

Ook de ontlasting kan moeizamer verlopen. Het ledigen lukt dan niet goed omdat de bekkenbodem niet ontspant.

Seksuele klachten

Er kunnen ook klachten ontstaan op seksueel gebied. Door pijn en spanning in de spier, vermindert de doorbloeding tijdens seksuele opwinding. De vagina blijft droger. Dit leidt weer tot meer pijn en zo ontstaat een vicieuze cirkel. De vagina kan ook zo verkrampd zijn dat gemeenschap onmogelijk is.

pijn	plassen	poepen	seks
soort - steken - continu - aanraken	urineverlies - stressincontinentie - aandrang niet goed uitplassen	ledigingsstoornis	pijn te nauw
plaats - buik laag - schaamstreek - rug laag - bovenbenen	- blaasontstekingen - steeds aandrang		

Oorzaken

Een te gespannen bekkenbodempier heeft vaak een psychologische oorzaak. Meisjes en vrouwen met een negatief gevoel over hun onderlichaam spannen hun bekkenbodempieren vaak onwillekeurig te sterk. Dit kan komen door nare seksuele ervaringen of door een negatieve invloed door de opvoeding.

Overactiviteit kan ook ontstaan als reactie op pijn, zoals bijvoorbeeld bij een complicatie na een operatie. Maar het komt ook nog eens voor dat het niet duidelijk is wat de oorzaak is.

Behandeling

Ontspannen bekkenbodempier

De behandeling gebeurt door een bekkenfysiotherapeut. Zij leert u hoe u de hoge spanning in uw bekkenbodempier kan herkennen. Zij helpt u hoe u de bekkenbodempieren kan ontspannen.

Seksuoloog

Als seks een belangrijk probleem voor u is, dan heeft u ook hulp nodig van een seksuoloog. Het is belangrijk dat u seks niet verbindt met angst en pijn. Vaak is er een vicieuze cirkel. Als u pijn bij gemeenschap hebt, dan remt dit opwinding. De bekkenbodempieren spannen aan om u te beschermen tegen pijn. U wordt minder vochtig. Gemeenschap doet pijn of is niet meer mogelijk. Een seksuoloog helpt u hoe u de cirkel kan doorbreken.

Psycholoog

Als er ernstiger psychische problemen zijn, is er vaak hulp nodig van een psycholoog.

Als u nare seksuele ervaringen heeft, kan bekkenfysiotherapie te confronterend zijn. U heeft dan te veel psychische weerstand om de oefeningen te kunnen doen. Dan kunt u beter eerst naar een psycholoog gaan. Een bekkenfysiotherapeut heeft ervaring met vrouwen die seksueel misbruikt zijn. Zij zal deze problemen herkennen. Zij zal er voor zorgen dat u controle heeft.