

Bekkenbodemplachten komen niet alleen bij zwangere vrouwen voor, ook mannen hebben er last van. Dat uit zich in erectiestoornissen, moeilijk kunnen plassen of obstipatie. 'Het zijn vaak mannen met een hoge functie in het bedrijfsleven.' tekst HANNA BIJL beeld MAARTJE KUNEN

TOT OP DE BODEM

Eerst even een misverstand de wereld uit helpen: bekkenbodemplachten, daar hebben dus niet alleen vrouwen last van. De probleemzone wordt vaak geassocieerd met zwangere vrouwen, maar ook oudere vrouwen en mannen kunnen door een te sterke of te zwakke spanning van de spier last krijgen bij het plassen, poepen en klachten rond de lage rug of bekken.

Ook kunnen door een te sterke bekkenbodemplanching seksuele klachten ontstaan; bij vrouwen pijn bij het vrijen en bij mannen erectiestoornissen.

De hoeveelheid en variëteit aan klachten die samenhangt met het niet goed functioneren van deze spier, is groot. "Het hele menselijk lichaam wordt sterk beïnvloed door de bekkenbodemplanching," zegt bekkenbodemplanchtherapeut Djoeke Numan van Aurora Oefentherapeuten. "Zij fungeert als basissteun voor de onderkant van het menselijk lichaam, is actief bij de ademhaling, bloedsomloop en bij de toiletgewoonten. Als de er problemen zijn met de bekkenbodemplanching kunnen allerlei klachten ontstaan."

Urineretentie bij een te zwakke bekkenbodemplanching is bekend, maar ook een overactieve bekkenbodemplanching kan leiden tot urine- en ontlastingsincontinentie, en een verzakking," aldus gynaecoloog Annet Groenendijk, werkzaam op de bekkenbodemplanching van het OLVG. "Is de spier overactief, dan kan het zijn dat je overactieve blaasklachten krijgt en te vaak moet plassen of dat je de plas niet goed kunt ophouden. Het kan gebeuren dat je niet goed kunt poepen of plassen, terwijl er wel aandrang is. Ook pijn bij het vrijen is een veelgehoorde klacht."

Groot taboe

Therapeut Djoeke Numan ziet ook mannen in haar praktijk voorbij komen. "Het zijn vaak mannen met een hoge functie in het bedrijfsleven, ze hebben veel werkstress en rennen de hele dag maar rond. Omdat ze nauwelijks ontspannen, zijn de bekkenbodemplanching vaak aangespannen, waardoor plassen moeilijk kan zijn en klachten in en rond het bekken, zoals erectieproblemen, kunnen ontstaan."

"Er heerst nog een groot taboe op. Veel mensen lopen daardoor eindeloos met hun klachten rond. Ik had een

cliënt die belangrijke afspraken verzette, omdat hij bang was dat hij naar de wc moest. 'Daar is toch niks aan te doen' of 'dat hoort bij de leeftijd', hoor ik dan. Maar al die Tena Lady's die over de toonbank gaan, dat is vaak helemaal niet nodig. En doodzonde!"

Wat is er aan de klachten te doen? "Dat verschilt per persoon," aldus Groenendijk. "Urineretentie kan worden behandeld met bekkenbodemplanching of soms met medicatie of een operatie. Ook verzakkingklachten kunnen door bekkenbodemplanching verminderen. Wanneer klachten van een verzakking dan niet verbeteren, kan een pessarium worden geplaatst of een operatie worden overwogen"

Bij Numan begint de therapie vaak met het herkennen van de bekkenbodemplanching. "Mensen moeten voelen waar hij zit en zich bewust worden van de functie van de spier. Leren ontspannen in het bekkenbodemplanching gebied is heel belangrijk. Ademhaling en stress hebben er veel invloed op. Als die te hoog zitten, raakt de bekkenbodemplanching ook ontregeld."

Miljoen mensen kampen ermee
Hoeveel mensen last hebben van bekkenbodemplanching gerelateerde klachten, is moeilijk te zeggen, doordat de klachten zeer divers zijn. De Stichting Bekkenbodemplanching Patiënten spreekt van een miljoen Nederlanders met klachten. Naarmate de leeftijd vordert, komen de problemen vaker voor. Uit promotieonderzoek van Marjke Slieker-ten Hove uit 2009 bleek dat bijna zestig procent van de vrouwen tussen de 45 en 85 jaar aan urine-incontinentie lijdt.

Ervaringsdeskundigen

Gijs (65) werd tien jaar geleden geopereerd aan zijn prostaat. "Na zo'n operatie hebben veel mannen klachten bij het plassen. De prostaat sluit de urineleider af. Als die prostaat verwijderd is, moeten ze leren hun bekkenbodemplanching te gebruiken om deze functie over te nemen. Bij mij was het precies andersom, mijn bekkenbodemplanching was juist te veel aangespannen. Hierdoor had ik moeite met plassen."

Gijs liep daarvoor al een paar jaar bij een uroloog. "Ik spande mijn spieren te strak aan, hierdoor zat mijn urineleider als het ware ingesnoerd, precies ter hoogte van mijn bekkenbodemplanching. Ik moest me echt inspannen om me te ontspannen. Na mijn operatie ben ik bij een bekkenbodemplanchingspecialist terechtgekomen. Die heeft me oefeningen gegeven. Eén keer per maand kom ik terug voor een onderhoudsbeurt."

Hij is actief bij de Stichting Bekkenbodemplanching Patiënten. "Daar zitten veel mannen met soortgelijke klachten als ik, na een operatie aan de prostaat. Er is ook een groeiende groep mannen die problemen krijgen doordat ze zichzelf geen tijd gunnen om naar de wc te gaan. Ze hebben belangrijke functies in het bedrijfsleven en rennen maar rond. Uiteindelijk kunnen de klachten zo erg worden dat ze arbeidsongeschikt raken."

"Veel van deze mannen praten niet over hun klachten. Maar als ze dat wel doen, merk je hoeveel leed er is. Ik moet om de dag een katheter inbrengen om de urinebuis op te rekken, maar dat is niets vergeleken met de pijn die sommige anderen hebben. Er zit veel leed in het bekkenbodemplanching gebied."

Fatima (42) liep na haar bevalling een scheurtje in haar anus op. Ze liep er veertien jaar mee rond. Omdat niet iedereen in haar omgeving dit weet, wil ze niet met haar echte naam in de krant. Haar klachten ontstonden tijdens de geboorte van haar eerste kind. "Tijdens mijn bevalling had ik zo hard geperst dat ik was uitgescheurd. Toen heb ik vijf dagen geen ontlasting gehad. Daarna was die keihard. Door het persen ging het scheurtje bij mijn anus ontsteken. De huisarts dacht dat ik aambeien had, daar kreeg ik zalftjes en zetpillen voor, maar dat maakte het alleen maar erger."

"Een operatie was geen optie door de plek van het scheurtje. Het schopt je hele leven in de war, ik durfde de deur niet meer uit, want als de ontlasting dan kwam, moest het ook meteen. En leg op een verjaardagsfeestje maar eens uit waarom je zit te schreeuwen op de wc. Eén keer is het gebeurd dat ik het niet in kon houden – verschrikkelijk. Dat je als volwassene iets verliest, in het openbaar."

Afgelopen jaar kwam ze bij een bekkenbodemplanchingspecialist terecht. "Ik dacht, je bekkenbodemplanching aan- en ontspannen, dat helpt toch niet, daar is mijn klacht veel te ernstig voor, maar ik heb er echt ontzettend veel baat bij gehad. Mijn therapeut heeft me geleerd om met de pijn om te gaan. Als ik voelde dat ik naar de wc moest, werd ik vroeger helemaal gespannen, terwijl je juist ontspannen moet zijn. Mijn houding op de wc was ook helemaal verkeerd. Nu weet ik dat je de pijn de ruimte moet geven, ik ga dan rustig op de bank liggen en doe ademhalingsoefeningen, terwijl ik mijn bekken kantel. Ik ben nu al zes maanden pijnvrij."

Soraya (22) heeft sinds haar zestiende veel last van spanning in haar schouders. "De huisarts raadde me aan om naar een massage-therapeut te gaan, omdat die kijkt naar je houding en spieren in het hele lichaam. Hier bleek dat de spanning veroorzaakt werd door het feit dat ik altijd mijn buik inhoud. Op de basisschool werd ik erg gepest met mijn buik, ik heb mezelf toen aangeleerd om die in te houden. Hierdoor is een groot deel van mijn lichaam altijd gespannen."

Daardoor heeft Soraya vaak ook pijn bij het vrijen. "De eerste paar minuten doet het altijd zeer, daarna voel ik mezelf langzaam ontspannen. Ik heb oefeningen gekregen om te leren de spierspanning over mijn hele lichaam te verdelen. Dan zit je op handen en voeten en moet je je rug hollen en bollen. Ik moet ook ademhalingsoefeningen doen, want doordat ik altijd mijn buik inhoud, zit mijn ademhaling heel hoog."

"Een groot deel van de behandeling is ook het herkennen van wat er in je lichaam gebeurt. Ik had helemaal niet door dat ik mijn buik aanspande, nu probeer ik dat los te laten. En door mijn bekkenbodemplanching aan te spannen en bekken te kantelen leer ik de spanning in mijn rug beter te verdelen. Je wordt je meer bewust van wat de spieren in je lichaam doen en hoe alles met elkaar samenhangt."