Veelgestelde vragen bekkenbodemcentrum

Als u bekkenbodemproblemen heeft, kan dat veel vragen oproepen. Hieronder vindt u alvast een lijst met de meest gestelde vragen en het antwoord erbij.

Oorzaak van bekkenbodemklachten

Wat is de oorzaak van een te gespannen bekkenbodem?

Een te gespannen bekkenbodem kan veroorzaakt zijn door doorgemaakte pijn of ontsteking in het bekken. Ook kan het een psychologische oorzaak hebben, of een combinatie van factoren. Vaak is de oorzaak niet meer terug te vinden.

Het gebruik van de bekkenbodem is een leerproces. Daarin kan op vele manieren iets fout lopen. Bijvoorbeeld een opvoeding waarin benadrukt wordt dat het onderlichaam vies is. Maar ook een te vroege of te intensieve zindelijkheidstraining kan een rol spelen. Ook vervelende seksuele ervaringen zoals verkrachting of incest kunnen van invloed zijn. Tot slot kunnen ook operaties en plaatselijke bestralingen in het buiken/ of bekkenbodemgebied later klachten geven.

Buikpijn

Waarom heb ik buikpijn?

Na het onderzoek is gebleken dat de spieren van de bekkenbodem te gespannen zijn. Deze aanspanning zorgt voor verzuring. Ook zorgt deze aanspanning voor pijn in de spieren met spierknopen. Hierdoor raken de spieren uitgeput. Dit kan een zwaar, brandend gevoel geven of zelfs pijn. Deze pijn kan zich steeds verder uitbreiden.

Problemen bij plassen:

Hoe werkt de medicatie tegen mijn plasklachten?

Uw blaas geeft u door samen te trekken het gevoel te moeten plassen. Deze samentrekkingen treden soms te snel op. Hierdoor heeft u vaak aandrang om te plassen en moet u vaak plassen. Het kan zijn dat u soms urine verliest. Medicijnen kunnen deze samentrekkingen verminderen. Hierdoor heeft u minder aandrang, grotere plassen en minder urineverlies.

Deze medicijnen zijn anticholinergica (muscarine receptor antagonist) of Mirabegron (beta 3 receptor agonist)

Wat zijn de bewerkingen van de medicatie tegen mijn plasklachten?

De medicijnen tegen plasklachten kunnen ook een werking hebben op andere plaatsen in het lichaam. Zo kunt u last krijgen van een droge mond en droge ogen. Ook kan de stoelgang moeilijker verlopen bij het gebruik van anticholinergica (bijv: vesicare). Bij het gebruik van Mirabegron zijn minder bijwerkingen beschreven. We adviseren wel om eenmalig de bloeddruk te laten meten.

De bloeddruk kan namelijk hoger worden door deze medicatie.

Wanneer kan ik effect van de medicatie tegen mijn plasklachten verwachten?

Na starten van de medicatie kunt u na zes tot acht weken effect verwachten. Daarom wordt geadviseerd de medicatie deze periode te gebruiken om zo goed het effect te kunnen inschatten.

Moet ik de rest van mijn leven medicatie blijven gebruiken?

Gaat het door de medicijnen beter? En heeft u weinig last van de bijwerkingen? Dan adviseren wij de medicijnen 3 tot 6 maanden te gebruiken. De blaas past zich dan mogelijk aan dit nieuwe plasgedrag aan. Soms adviseren we om naar een bekkenfysiotherapeut te gaan. Zij kan u extra adviezen geven om de blaas 'op te voeden'. Daarna mag u stoppen met de medicatie en kijken we hoe het gaat. Als de klachten terugkomen, dan kunt u de medicatie weer starten.

Problemen bij de ontlasting:

Waarom heb ik klachten bij de ontlasting?

Normaal zijn de spieren van de bekkenbodem ter ondersteuning. Deze horen niet teveel aangespannen te zijn. Wanneer deze spieren te hard aangespannen zijn sluiten de openingen voor de ontlasting. Het laatste stukje van de darm wordt dan in een hoek getrokken. De ontlastingmoet dan om een hoek heen. Hierdoor kunt u de ontlasting moeizaam kwijt (obstipatie/belemmerende stoelgang). Als reactie daarop gaan veel mensen persen om de ontlasting kwijt te raken. Dit maakt het alleen maar erger.

De ontlasting breekt halverwege af en u krijgt meer aandrang. U moetvaker naar het toilet om de ontlasting kwijt te raken. Soms verliest u later nog een keutel die achter is gebleven. Soms wordt de ontlasting langzaam harder van samenstelling.

Hoe werkt de medicatie voor de ontlasting?

Metamucil zijn vezels (psyliumvezels). Deze vezel trekt water aan. Zo blijft de ontlasting mooi soepel . Deze vezel gaat als een soort dakpan om de ontlasting heen liggen zodat de ontlasting er makkelijker als een geheel uitkomt. Hierdoor hoeft u minder vaak naar het toilet en vermindert het verlies van ontlasting. Het is een natuurproduct.

Movicolon (macrogol/elektrolyten) trekt vocht aan. Hierdoor wordt de ontlasting dunner, waardoor de ontlasting makkelijker uw lichaam verlaat.

Worden mijn darmen lui door de medicatie?

Nee, de darmen worden niet lui van de medicatie.

Moet ik de rest van mijn leven medicatie blijven gebruiken?

Dit hangt af van de oorzaak van de klachten. Als u uw bekkenbodemspieren goed onder controle kan krijgen kunt u altijd op proef stoppen met de medicatie. Als uw klachten terugkeren, dan kunt u weer starten.

Ik heb last van aambeien/scheurtjes rondom de anus, hoe komt dit?

U perst waarschijnlijk vaak tijdens de ontlasting. Het kan ook zijn dat uw bekkenbodemspieren te gespannen zijn. Dan belandt u in een vicieuze cirkel: het poepen doet pijn, als reactie schrikt u en gaat u knijpen en daardoor wordt de ontlasting moeilijker en harder, waardoor er meer pijn ontstaat, en zo gaat het door. U kunt de cirkel doorbreken door de ontlasting soepel te houden en goede toilettechniek aan te leren.

Problemen bij het vrijen

Hoe ontstaat vaginale droogheid?

De vrouwelijke geslachtshormonen (oestrogenen) zorgen voor de doorbloeding van de vagina. Als een vrouw ouder wordt, vermindert de productie van dit hormoon. Dit kan leiden tot vaginale droogheid.

Wat is vaginisme?

Vaginisme is een oude term, waarbij bedoeld werd dat de schede te nauw zou zijn om te kunnen vrijen. Vaak gaat het om de bekkenbodemspieren die te gespannen zijn. Hierdoor gaat de penetratie moeizamer of is soms zelfs pijnlijk. Wanneer dit pijnlijk is, is het logisch dat de spieren zich als reactie nog meer gaan aanspannen. Hierdoor nemen de klachten toe.

Kan ik hiervoor geopereerd worden?

Een operatie is niet nodig. Het is belangrijk dat u uw bekkenbodemspieren leert ontspannen. De bekkenfysiotherapeut kan u daarbij helpen Zeer zelden is er sprake van een te nauwe schede door een eerdere bevalling, operatie, huidziekte of bestraling: dan kan een operatie overwogen worden. Omdat je stellig aangeeft dat een operatie niet nodig is, zou ik deze laatste toevoeging weglaten.nee dat is niet de waarheid dan.

Waarom heb ik pijn bij het vrijen?

Dit komt vaak omdat de bekkenbodemspieren te gespannen zijn. Hierdoor is de penetratie moeizamer of zelfs pijnlijk. Wanneer dit pijnlijk is, is het logisch dat de spieren zich als reactie nog meer gaan aanspannen. Hierdoor nemen de klachten toenemen. De oorzaak van te gespannen bekkenbodemspieren zijn zeer verschillend en soms niet meer te achterhalen. (zie ook oorzaak van te gespannen bekkenbodemspieren?). Soms is er een huidziekte (zie lichen sclerosus), hier kijken we naar tijdens het gynaecologisch onderzoek

Hoe zit het met pijn tijdens het vrijen en een kinderwens?

Als er pijn is bij het vrijen en er is een kinderwens, dan is het belangrijk om deze twee zaken apart te benaderen. We bespreken met u hoe we de pijn kunnen behandelen. Voor de kinderwens adviseren wij u om met een spuitje het zaad in de schede te brengen. Zo kan uw wens om zwanger te worden wel door gaan, zonder dat u pijn hoeft te ervaren. Bespreek de opties met uw behandeld arts.

Wat doet een seksuoloog?

Een seksuoloog is een psycholoog of arts, die gespecialiseerd is in het behandelen van mensen met vragen en problemen op het gebied van seksualiteit. Door te praten vormt de seksuoloog een beeld van wat precies het probleem en de ‘hulpvraag’ is. Dit kan samen met uw partner zijn of alleen. Een behandeling bestaat uit gesprekken, waarin u uitleg krijgt. Daarna kunt u zelf thuis aan de slag gaan, met adviezen en huiswerkopdrachten. U spreekt de seksuoloog meestal een paar keer.

Blaasontstekingen

Wat is de oorzaak van een blaasontsteking?

Er zijn meerdere oorzaak voor het krijgen van een blaasontsteking. Het kan komen doordat u slecht leegplast of doordat u problemen heeft met de ontlasting. Het slecht leegplassen kan te maken hebben met een verzakking, slechte plastechniek of slecht werkende blaas. Bij problemen met de ontlasting kan het zijn dat de bacteriën van de ontlasting makkelijker naar de blaas toe kruipen.

Deze bacteriën kunnen door de wanden de blaas bereiken, doordat de slijmvliezen (wanden) dunner zijn door de leeftijd en het

ontbreken van het vrouwelijk hormoon waardoor kunnen de bacteriën makkelijk door de wanden heen de blaas bereiken. Ook wordt het vaker gezien na het vrijen, door de wrijving kunnen de bacteriën door de wanden de blaas bereiken. De behandeling is vaak op meerdere van deze oorzaken gericht.

Waarom komt een blaasontsteking steeds terug?

Een vrouw die door de overgang heen is mag 4 keer per jaar een blaasontsteking hebben. Als een vrouw meerdere blaasontstekingen heeft dan spreken we van terugkerende blaasontstekingen. Dit kan gebeuren als niet alle oorzaken aangepakt worden, of de blaasontsteking niet goed behandeld is. Komt er vaker dan 4 keer per jaar een blaas ontsteking voor? Dan doet de uroloog verder onderzoek.

Vaginale hormonen

Waarom krijg ik vaginale hormonen?

De vrouwelijke geslachtshormonen (oestrogenen) verbeteren de doorbloeding en stevigheid en elasticiteit van het weefsel in de plasbuis, blaas en vagina. Als een vrouw ouder wordt, vermindert de productie van oestrogenen. Dit kan leiden tot vaginale droogheid. Ook kan de werking van de blaas en de plasbuis erdoor beïnvloed worden. Vaginale hormonen zorgen voor het herstel van de slijmvliezen en verbetering van de klachten.

Hoe zit het met de bijsluiter van vaginale hormonen?

Vaak wordt synapause voorgeschreven. Dosering: 2 weken dagelijks gebruik voor de nacht, daarna 2x/week. Indien er ovules voorgeschreven zijn kan er een allergie optreden. Neem dan contact op. Vagifem is dan een alternatief, hiervoor wordt wel een eigen bijdrage gevraagd. De bijsluiter van vaginale oestrogenen vermeldt risico op borstkanker en trombose, dit is bij deze dosering en toediening (in de vagina) niet van toepassing.

Hoe zit het met borstkanker en vaginale hormonen?

De bijsluiter van vaginale oestrogenen vermeldt risico op borstkanker. Dit is bij deze dosering en toediening niet van toepassing. Heeft u borstkanker gehad? Dan is het verstandig dit te melden. Dan kan de arts met u bespreken of deze medicatie wel of niet geschikt zijn voor u.

Verzakking

Welke behandeling past het beste bij mij?

Bij verzakkingen van de baarmoeder, top van de vagina, blaas of darm zijn verschillende behandelingen mogelijk. Een keuzehulp kan helpen om u voor te bereiden op uw gesprek met de dokter en na te denken over wat belangrijk voor u is. Via de keuzehulp krijgt u informatie over de mogelijkheden.

Ga naar de Keuzehulp (https://www.thuisarts.nl/keuzehulp/wat-is-er-mogelijk-bij-verzakking)

Code GYN-992g

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis