Veelvoorkomende bekkenbodemklachten

Bekkenbodemklachten kunnen erg uiteenlopend en vervelend zijn: van urineverlies tot seksuele problemen.

Mogelijke klachten bekkenbodem

Verzakkingsklachten

De blaas, baarmoeder en endeldarm worden in het bekken op hun plaats gehouden door spieren, banden en steunweefsels. Deze weefsels kunnen door verschillende oorzaken beschadigen of hun kracht en soepelheid verliezen. Als dit gebeurt, kunnen de organen langzaam gaan zakken. Dit kan zelfs voorbij de opening van de vagina gaan.

Vrouwen voelen en zien dit soms als een bol in de opening van de vagina. We spreken dan van een verzakking of prolaps. U kunt bij een verzakking last hebben van een zwaar gevoel. Ook kan een verzakking problemen geven met plassen, poepen en/of vrijen.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/veelvoorkomende-bekkenbodemklachten).

Urineverlies

Ongewild urine verliezen kan op elke leeftijd voorkomen. Zo'n 1 op de 3 vrouwen krijgt ermee te maken. Er zijn drie vormen van urineverlies:

1. Inspanningsincontinentie: U verliest urine bij drukverhogende momenten zoals sporten, hoesten, niezen en persen.
2. Urineverlies bij aandrang: U voelt dan ineens een sterke aandrang om te plassen en kunt uw plas niet ophouden tot het toilet.
3. Gemengde incontinentie: U kunt ook last hebben van zowel aandrang- als van inspanningsincontinentie. Dit heet daarom gemengde incontinentie.

Verlies van ontlasting

Het ongewild verliezen van ontlasting is een vervelende klacht, die bij 1 op de 10 vrouwen voorkomt. Soms verliezen mensen alleen vocht of winden en geen vaste ontlasting.

Er zijn vele oorzaken van incontinentie voor ontlasting. De meest voorkomende oorzaken zijn een beschadiging of verslapping van de kringspier. Ook het niet goed gebruiken van de bekkenbodemspier kan een oorzaak zijn. De beschadiging wordt vaak veroorzaakt door een bevalling, operatie of bestraling in het verleden. De klachten komen vaak later in het leven voor.

Moeizame ontlasting

Als u minder dan drie keer per week ontlasting heeft, spreekt men van moeizame ontlasting. Vaak heeft u moeite om ontlasting te

krijgen. Dit kan gepaard gaan met buikpijn en de ontlasting is vaak hard zodat u moet persen om het kwijt te raken.

Moeizame ontlasting kan vele andere lichamelijke oorzaken hebben.

1. Leefstijl: te vezelarme voeding, te weinig drinken en te weinig lichaamsbeweging.
2. Te gespannen bekkenbodemspieren, waardoor de uitgang geblokkeerd wordt: het te actief aanspannen gebeurt vaak onbewust. Het kan een reactie zijn op pijn (bijvoorbeeld na een operatie, of fissuren). Ook kan het ontstaan na een nare seksuele ervaring. Het komt ook regelmatig voor dat het niet duidelijk is wat de oorzaak is van een te gespannen bekkenbodem.
3. Langzaam werkende darmen: de darmbewegingen voor het doorsturen van de voeding werkt niet goed genoeg. Dit komt weinig voor als de leefstijl goed is.
4. Obstructie door een verzakking: bij een verstopping door een verzakking is er sprake van een verslapping van de darmwand. Er zijn verschillende soorten van verzakkingen die ervoor kunnen zorgen dat het niet goed lukt om uit te poepen

Seksuele problemen

Bekkenbodemproblemen kunnen ook zorgen voor seksuele problemen. Daarbij kan u onder andere denken aan:

- Pijn bij het vrijen: een stekend of brandend gevoel bij de ingang van de schede. Dit komt vaak door het te sterk aanspannen van de bekkenbodemspieren of het ontbreken van hormonen vanwege de leeftijd. De oorzaak van te sterke bekkenbodemspieren kan heel verschillend zijn.
- Minder gevoel hebben bij het vrijen, moeilijker tot een orgasme komen of urineverlies tijdens het vrijen of bij een orgasme door een zwakke bekkenbodem.
- Moeilijker kunnen vrijen omdat een verzakking in de weg zit. Veel vrouwen en hun partners zijn bang voor beschadiging bij het vrijen. Dit is niet nodig: het weefsel van de schedewand is heel soepel en geeft mee tijdens het vrijen.

Pijn

Pijn in het bekkengebied kan verschillende oorzaken hebben: ontstekingen, een verhoogde spanning van de bekkenbodem, blaas- of darmproblemen, endometriose of eventuele schade na een bevalling of operatie. Soms wordt er geen oorzaak gevonden voor deze pijn. Er is sprake van chronische pijn als uw pijn langer dan drie tot zes maanden aanhoudt.

Terugkerende blaasontsteking

Blaasontstekingen komen na de overgang bij veel vrouwen voor. Drie blaasontstekingen per jaar wordt als normaal gezien.

Een blaasontsteking kan erg vervelend zijn. Veel vrouwen weten hoe een blaasontsteking voelt: je moet vaak plassen en voelt een sterke drang om naar het toilet te gaan. Het plassen kan pijn doen of een branderig gevoel geven. Als de blaasontsteking ernstiger is, doet het soms pijn in de onderbuik, boven het schaambeen of in de onderrug. Andere tekenen zijn troebele urine of bloed in de urine. Vrouwen hebben een korte plasbuis, waardoor bacteriën makkelijker in de blaas kunnen komen dan bij mannen.

Als u last blijft houden van blaasontstekingen is het belangrijk om de mogelijk onderliggende oorzaak op te sporen. Enkele oorzaken van een terugkerende blaasontsteking zijn:

- Een vaginale verzakking
- Een verhoogde bekkenbodemspanning
- Een slappe blaasspier
- Een moeizame stoelgang of verlies van ontlasting
- Nierstenen of een afwijking in de blaas
- Afwijkingen in de vorm van de urinewegen

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis