Voor deze behandelingen kunt u bij ons terecht

Bekkenbodemklachten zijn vervelend, maar niet gevaarlijk. Daarom kan u altijd kiezen voor een behandeling die het beste bij u past. Voor sommige patiënten is het krijgen van informatie over de klachten al voldoende, een behandeling is dan niet nodig. Andere patiënten wensen een oplossing voor hun klacht. Wij helpen bij het maken van de beste keuze voor u.

Behandelingen bij verzakkingsklachten

Bekkenfysiotherapie

Bij klachten in het gebied van buik, bekken, lage rug en bekkenbodem kan bekkenbodemfysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/bekkenfysiotherapie)helpen. Bij bekkenfysiotherapie leert u de spieren van de bekkenbodem bewust te gebruiken.

Bekkenbodemspieren hebben een belangrijke functie:

- Ze ondersteunen de lage buikorganen (blaas, darmen, baarmoeder of prostaat).
- Ze spelen een rol bij het voorkómen van incontinentie.
- Ze hebben een doorlaatfunctie bij toiletbezoek.
- Ze spelen een rol bij seksualiteit.
- Ze zijn van belang voor de stabiliteit van bekken en lage rug. Dit is met name van belang rondom de zwangerschap en na de bevalling

We geven u uitleg over de oorzaak en gevolgen van uw klacht. Hierna krijgt u een persoonlijk advies over houding en beweging.

Pessarium (ring)

Bij klachten van een verzakking kan het plaatsen van een pessarium de klachten verbeteren. Door het plaatsen van een pessarium wordt de verzakking ondersteund en zullen de klachten verdwijnen. De verzakking zelf zal niet verdwijnen. Wanneer het pessarium bevalt, kan dit een levenslange oplossing zijn.

Een pessarium (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/plaatsen-van-een-ring-ter-ondersteuning-van-een-verzakking-pessarium/) kan ook een oplossing zijn voor vrouwen die niet geopereerd willen of mogen worden. Wanneer u op de wachtlijst staat voor een operatie, kan een pessarium in de tussentijd vermindering van de klachten geven. Het pessarium wordt in de vagina gebracht en zorgt ervoor dat blaas en baarmoeder weer op hun normale plaats komen te liggen. Er bestaan vele soorten ringen. Welke ring voor u geschikt is hangt af van de verzakking die u heeft en hoeveel ruimte er is in de vagina.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/voor-deze-behandelingen-kunt-u-bij-ons-terecht).

Operatief

Een verzakking van de baarmoeder komt regelmatig voor. Bij een verzakking kan een operatie een mogelijkheid zijn. Verreweg de meeste vrouwen zijn erg opgelucht en tevreden na een verzakkingsoperatie. Wel kunnen er ook na een geslaagde operatie in de loop der jaren opnieuw klachten ontstaan. Dit gebeurt bij 1 op de 20 vrouwen.

Klik hieronder op de link van de operatie die voor u van toepassing is, om hier meer over te lezen:

Operatie bij een verzakking van de achterwand vagina en darm (achterwandplastiek) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/operatie-bij-een-verzakking-van-de-achterwand-vagina-en-darm-achterwandplastiek)

Operatie bij een verzakking van de vaginavoorwand en blaas (voorwandplastiek) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/operatie-bij-een-verzakking-van-de-vaginavoorwand-en-blaas-voorwandplastiek)

Operatie bij een verzakking van de baarmoeder of vaginatop (sacrospinale fixatie) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/operatie-bij-een-verzakking-van-de-baarmoeder-of-vaginatop-sacrospinale-fixatie-ssf)

Operatie bij een verzakking van de baarmoeder (manchester fothergill) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/operatie-bij-een-verzakking-van-de-baarmoeder-manchester-fothergill)

Kijkoperatie voor het herstel van een vaginale verzakking (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/kijkoperatie-voor-het-herstel-van-een-vaginale-verzakking-0)

Keuzehulp; welke behandeling past bij u?

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. Klik op de onderstaande button als u graag deze keuzehulp wil invullen.

Keuzehulp (https://www.keuzehulp.info/cz/prolapsbasis/intro/1)

Behandelingen bij urineverlies

Bekkenfysiotherapie

Bij klachten in het gebied van buik, bekken, lage rug en bekkenbodem kan bekkenfysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/bekkenfysiotherapie)helpen. Bij bekkenfysiotherapie leert u de spieren van de bekkenbodem bewust te gebruiken.

Bekkenbodemspieren hebben een belangrijke functie:

- Ze ondersteunen de lage buikorganen (blaas, darmen, baarmoeder of prostaat).
- Ze spelen een rol bij het voorkómen van incontinentie.
- Ze hebben een doorlaatfunctie bij toiletbezoek.
- Ze spelen een rol bij seksualiteit.
- Ze zijn van belang voor de stabiliteit van bekken en lage rug. Dit is met name van belang rondom de zwangerschap en na de bevalling

We geven u uitleg over de oorzaak en gevolgen van uw klacht. Hierna krijgt u een persoonlijk advies over houding en beweging.

Operatie bij urine stressincontinentie

1 op de 2 vrouwen heeft baat bij bekkenfysiotherapie. De andere kiest vaak (nog) voor een operatie. Hierbij brengt de

gynaecoloog een kunststof bandje onder de urinebuis aan. De officiële naam van het bandje is Altis 'midurethrale mini sling (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/operatie-bij-urine-stressincontinentie)'. De meeste vrouwen zijn erg opgelucht en tevreden na deze operatie. Na de operatie heeft 85% geen urineverlies meer. 95% Van de geopereerde vrouwen verliest nog wel wat urine, maar duidelijk minder en is tevreden met het resultaat.

Pessarium of vaginale tampons

Wanneer u vooral urineverlies heeft tijdens het sporten, kan u kiezen voor het gebruiken van speciale vaginale tampons op dit soort momenten. Een pessarium kan een oplossing zijn voor vrouwen die niet geopereerd willen of mogen worden. Wanneer u op de wachtlijst staat voor een operatie, kan een pessarium in de tussentijd vermindering van de klachten geven. Het pessarium wordt in de vagina gebracht (https://www.thuisarts.nl/verzakking/ik-heb-verzakking-en-krijg-pessarium-ring) en zorgt ervoor dat de plasbuis ondersteund wordt bij drukverhogende momenten.

Medicijnen

Wanneer u het gevoel heeft te moeten plassen en daarbij urineverlies heeft, kan de blaas met medicatie rustiger gemaakt worden. Hierdoor hoeft u minder vaak te plassen en verliest u minder vaak urine.

PTNS

Bij Percutane Tibiale Zenuwstimulatie (PTNS) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/percutaneous-tibial-nerve-stimulation-ptns) worden kleine stroomimpulsjes via een dun naaldje gegeven aan een zenuw in het onderbeen (nervus tibialis). Door deze zenuw te prikkelen, wordt er een signaal naar de blaas gestuurd. Hierdoor trekt de blaas zich niet ongewenst samen, waardoor de normale blaasfunctie kan herstellen. De behandeling vindt plaats op de polikliniek Urologie en wordt uitgevoerd door een verpleegkundige of doktersassistente.

Botox

Bij deze behandeling (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/botoxbehandeling-van-de-overactieve-blaas)wordt de botox direct in de blaasspier gespoten, op 25 plaatsen. Botox zorgt ervoor dat de blaasspier geen signaal van zenuwvezels meer kan ontvangen. Daardoor wordt die spier verlamd.

Helaas werkt botox maar 6 tot 12 maanden. Als het is uitgewerkt, kan de behandeling herhaald worden.

Sacrale neuromodulatie

Sacrale neuromodulatie (https://bekkenbodemwijzer.nl/neuromodulatie/)is een vorm van zenuwstimulatie voor de grote bekkenzenuwen. Hierbij worden de zenuwen gestimuleerd door een inwendig draadje (elektrode) dat elektrische signalen afgeeft via een neuromodulator. Neuromodulatie kan helpen om de sterke aandrang, het veelvuldig moeten plassen en het urineverlies te verminderen.

Zelfkatheterisatie

Met zelfkatheterisatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/zelfkatheterisatie)maakt u de blaas leeg met een katheter. Deze katheter is een dun plastic slangetje, dat speciaal hiervoor is gemaakt. Zelfkatheterisatie is met goede uitleg en begeleiding door bijna iedereen aan te leren. De verpleegkundige zal het u leren.

Wanneer u last hebt van regelmatig terugkerende vernauwingen in de plasbuis door littekenweefsel, kunt dit voorkomen door zelf*dilatatie* toe te passen. Dilatatie betekent verwijding. Zelfdilatatie is eigenlijk dezelfde handeling als zelf*katheterisatie*, alleen gebruikt u een iets dikkere katheter.

Behandelingen van problemen bij ontlasting

Medicijnen

Medicijnen bij dunne ontlasting

Bulkvormers

Bulkvormers (bijvoorbeeld psylliumzaad (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/instructie-voor-het-gebruik-van-psylliumzaad)) kunnen helpen bij diarree. Als u ze inneemt met relatief weinig water, zorgen ze ervoor dat de ontlasting wat vaster wordt. U kunt ze zonder problemen langere tijd gebruiken, omdat ze de darm niet prikkelen.

Diarreeremmers

Bij dunne ontlasting kan de arts een diarreeremmer voorschrijven, zoals loperamide. De diarreeremmer zorgt ervoor dat de ontlasting wat vaster wordt.

Medicijnen bij verstopping

Bulkvormers

Bulkvormers (bijvoorbeeld psylliumzaad (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/instructie-voor-het-gebruik-van-psylliumzaad)) zorgen voor een soepele ontlasting. Ze hebben dezelfde eigenschappen als oplosbare voedingsvezels. Het is belangrijk dat u bij bulkvormers extra veel drinkt, omdat ze anders juist verstoppend werken. U kunt ze zonder problemen langere tijd gebruiken.

Vochtbinders

Vochtbinders zijn middelen die vocht vasthouden in de darm. Hierdoor wordt de ontlasting zachter. Ook deze middelen geven geen luie darm en kunnen zonder problemen langdurig gebruikt worden.

Contactlaxantia

Contactlaxantia zijn middelen die de darmbeweging stimuleren. Hierdoor hebben ze een laxerende werking. Dit middel is in het algemeen niet geschikt voor langdurig gebruik. Hoewel er weinig wetenschappelijk bewijs voor is, lijkt het op den duur de darmperistaltiek (de 'knijpende' beweging die de darm maakt) te kunnen verminderen. De arts kan deze middelen tijdelijk voorschrijven als verstopping op de voorgrond staat.

Sennapeulen

Wees voorzichtig met natuurlijke middelen op basis van sennapeulen die u bij de drogist, apotheek of reformzaak kunt kopen. Gebruik ze vooral niet te vaak en niet te lang achter elkaar. Uiteindelijk kan dit middel de darmperistaltiek verminderen.

Bekkenfysiotherapie

Bij klachten in het gebied van buik, bekken, lage rug en bekkenbodem kan bekkenfysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/bekkenfysiotherapie)helpen. Bij bekkenfysiotherapie leert u de spieren van de bekkenbodem bewust te gebruiken.

Bekkenbodemspieren hebben een belangrijke functie:

- Ze ondersteunen de lage buikorganen (blaas, darmen, baarmoeder of prostaat).
- Ze spelen een rol bij het voorkómen van incontinentie.
- Ze hebben een doorlaatfunctie bij toiletbezoek.
- Ze spelen een rol bij seksualiteit.
- Ze zijn van belang voor de stabiliteit van bekken en lage rug. Dit is met name van belang rondom de zwangerschap en na de bevalling

We geven u uitleg over de oorzaak en gevolgen van uw klacht. Hierna krijgt u een persoonlijk advies over houding en beweging.

Klysma's

Om controle te krijgen over wanneer ontlasting wel en niet komt, kunt u ook klysma's gebruiken. Hiermee kunt u op gezette tijden uw endeldarm leeg maken. Het is vooral geschikt voor mensen die niet altijd incontinent zijn, maar wel regelmatig. In eerste instantie kunnen op proef kleine klysma's (microlax) gebruikt worden. Dit zijn kleine tubes die u zelf in de anus inbrengt terwijl u ligt. U probeert de ontlasting 5 minuten op te houden waarna u op het toilet ontlast. Als er na enkele uren geen ontlasting is gekomen, kunt u de behandeling herhalen.

Darmspoelingen

Het doel van darmspoelen is om klachten van obstipatie (het moeizaam kunnen ontlasten) of incontinentie (het niet op kunnen houden) van ontlasting te verminderen. Met darmspoelen, ook wel irrigeren genoemd, wordt water via het rectum in de dikke darm gebracht met een spoelsysteem.

Door water in de dikke darm te brengen wordt deze zoveel mogelijk schoon gespoeld. Hierdoor kan obstipatie of incontinentie worden voorkomen. Meestal gebeurt het spoelen op het toilet. Het spoelen zorgt dat uw ontlasting zachter wordt en stimuleert uw darmen. Daardoor wordt uw ontlasting naar uw rectum gestuurd. Na het spoelen komen het water en uw ontlasting na enige tijd via uw rectum naar buiten.

Het is belangrijk om de rust en tijd te nemen om uw darmen te spoelen. De eerste paar keren kan het spoelen 45 tot 60 minuten duren. Als u aan het spoelen gewend bent, zal dit korter duren. De hoeveelheid water verschilt per persoon van 500 tot 1500 milliliter.

Als u samen met uw behandelaar heeft overlegd om te darmspoelen, wordt samen met u besproken welke ondersteuning daarbij helpt. Wanneer u dat wilt kan een verpleegkundig specialist u thuis bezoeken voor extra instructie en eventueel begeleiding om het spoelen aan te leren. Ook kan de thuiszorg worden ingeschakeld om u te helpen als dat nodig is.

Anale tampons

Er bestaan ook anale tampons die als een stop functioneren. Meestal is dit een tijdelijke oplossing en geen definitieve. De tampon kan klachten geven, zeker als het gevoel in de anus normaal is.

Via onze stomaverpleegkundige hoort u waar en hoe u deze anale tampons kan bestellen en proberen of dit iets voor u is.

Operatief

Herstellen van de sluitspier

Het chirurgisch herstellen van de sluitspier heeft de meeste kans op een goed resultaat als dat meteen na de inscheuring gebeurt. Dit heeft dus het meeste effect na een acuut ontstane inscheuring van de spier. De resultaten van latere hersteloperaties zijn over het algemeen minder succesvol, maar worden bij mensen onder de 50 jaar altijd overwogen.

Sacrale neuromodulatie

Sacrale neuromodulatie (https://bekkenbodemwijzer.nl/neuromodulatie/)is een vorm van zenuwstimulatie. Hierbij worden de zenuwen gestimuleerd door een inwendig draadje (elektrode) dat elektrische signalen afgeeft via een neuromodulator. Dit kan helpen om ontlastingsverlies te voorkomen.

Dynamische gracilisplastiek

Hierbij wordt een nieuwe sluitspier gemaakt. Meestal wordt daar een beenspier (m. gracilis) voor gebruikt. Vaak wordt deze operatie gecombineerd met een pacemaker om de spier te stimuleren. Dit is een relatief grote ingreep, vooral geschikt voor relatief fitte patiënten. We verwijzen patiënten daarvoor naar Dr. Baeten in het Groene Hart Ziekenhuis in Gouda.

Aanleggen van een stoma

Voor het aanleggen van een stoma kan alleen gekozen worden als de boven beschreven technieken mislukken, als het de wens is van een patiënt zelf, of als er andere zwaarwegende redenen zijn. Een stoma is een niet-natuurlijke uitgang van de darm en wordt altijd operatief en op de buik aangelegd. In de meeste gevallen wordt dan gekozen voor een dikke darm stoma. De ontlasting komt dan in een stomazakje.

Leefstijl

Veranderingen in uw leef- en voedingspatroon kunnen mogelijk uw klachten verminderen. Bijvoorbeeld meer vezels eten, meer water drinken en meer bewegen.

Gezonde voeding

Het advies is om te eten volgens de richtlijnen gezonde voeding. De Schijf van Vijf (https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx) van het Voedingscentrum geeft een overzicht van goede en gezonde voeding.

Eet voldoende vezels

Bij verstopping is het erg belangrijk dat u voldoende vezels eet. Vezels werken als een spons en houden vocht vast waardoor de ontlasting zacht blijft. Ook stimuleren vezels de darmbeweging. Enkele voorbeelden die veel vezels bevatten zijn groente, fruit en volkoren producten.

De vezelmeter (https://www.mlds.nl/hoe-gezond-is-jouw-buik/artikelen/vezelmeter-vezelrijk/) is een test die u kan helpen om te controleren of u dagelijks voldoende vezels binnenkrijgt.

Ontbijten

Een vezelrijk ontbijt zorgt ervoor dat de werking van de darm op gang komt en de darmen in beweging blijven.

Rook niet

Roken heeft een schadelijke invloed op het maagdarm-kanaal. Het is daarom beter om niet te roken.

Drink voldoende

Drinken is belangrijk om de ontlasting soepel te houden. Het advies is om dagelijks minstens 1,5 tot 2 liter te drinken. Als u verstopt bent of als u extra vezels gebruikt, is het verstandig om nog wat meer te drinken. Doet u dit niet dan kunnen de vezels hun werk niet goed doen en kunnen ze juist verstopping veroorzaken.

Zorg voor voldoende beweging

Door regelmatig te bewegen wordt de darmbeweging gestimuleerd en kunt u verstopping voorkomen. Beweging zorgt ervoor dat de darm op gang blijft.

Gezond toiletgedrag

Ga meteen naar het toilet als u aandrang voelt. Door de ontlasting op te houden, wordt deze verder ingedikt. Hierdoor kan verstopping ontstaan. Neem rustig de tijd voor uw toiletgang.

Gezonde zithouding

Een juiste zithouding op het toilet is belangrijk om de ontlasting goed kwijt te kunnen raken. Het is belangrijk dat uw voeten plat op de grond kunnen steunen, met de rug iets bol, en dat u uw kleding tot op de enkels laat zakken. Met behulp van een voetenbankje zorgt u gemakkelijk voor een goede zithouding.

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis