

Bekkenfysiotherapie bij vaginale verzakkingen (prolaps)

Het doel van deze folder is om u inzicht te geven in de behandeling van vaginale verzakkingklachten. Een verzakking kan het dagelijks leven van iemand beperken en de kwaliteit van leven negatief beïnvloeden. De behandeling van een verzakking kan bestaan uit een operatie, pessariumtherapie en/of bekkenfysiotherapie.

Bekkenfysiotherapie is daarbij altijd de eerste keuze bij een verzakking van geringe mate.

Wat is een vaginale verzakking?

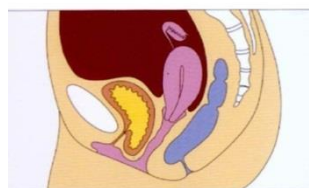
Binnen het bekken van de vrouw liggen drie organen: de blaas, de baarmoeder en de endeldarm. Ze worden door elastische banden en bekkenbodemspieren en op hun plaats gehouden. De bekkenbodem vangt de druk in de buikholte (intra-abdominale druk) op. Door de bekkenbodemspieren lopen de uitgangen van de blaas, baarmoeder en endeldarm en worden de plasbuis, vagina en anus genoemd. Als het steun- en/of spierweefsel niet voldoende werkzaam is, is de kans aanwezig dat er een verzakking ontstaat. Een verzakking kan op verschillende plaatsen ontstaan:



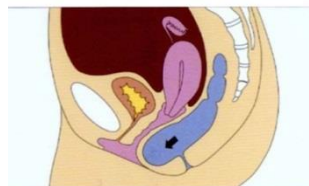
- Normaal



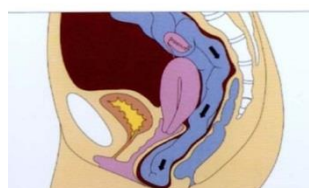
- U kunt een verzakking hebben aan de bovenkant van de vagina; de baarmoeder stulpt door de vagina naar beneden (descensus uteri). Als de baarmoeder ooit operatief verwijderd is, stulpt de vaginatop in de vagina naar beneden (vaginatopprolaps).



- U kunt een verzakking hebben aan de voorkant van de vagina: de blaas duwt de vaginavorwand naar beneden (cystocele).



- U kunt een verzakking hebben aan de achterkant van de vagina: de endeldarm duwt de achterwand van de vagina naar beneden (rectocele).



- In enkele gevallen kan het zijn dat de dunne darm tegen de achterwand van de vagina duwt (enterocele).

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

De verzakking kan mild, gemiddeld of ernstig zijn. Veel vrouwen met een milde prolaps hebben geen klachten. Er is niet altijd een duidelijke relatie tussen de symptomen en de graad van de prolaps.

Klachten bij een verzakking

Vooraf aan het einde van de dag of na veel tilwerkzaamheden of hoestbuien zijn de klachten aanwezig of erger. De klachten die vrouwen ervaren vanwege een prolaps kunnen variëren:

- Algemeen: een zwaar drukkend gevoel 'van onderen', een bal of ei voelen en/of zien in de vagina, lage rug- en/of buikpijn, zeurderig of vermoeid gevoel.
- Blaas: moeite met plas ophouden of niet goed kunnen plassen, blaasontstekingen, urineverlies.
- Darmen: moeite met ontlasting ophouden of juist niet goed kunnen ontlasten, onvolledige lediging, moeite met ontlasten/manuele ondersteuning, verlies van ontlasting.
- Seksualiteit: pijn bij gemeenschap, verminderd seksueel gevoel.

Oorzaken van een verzakking

Het is vaak gezegd dat een zwakke bekkenbodemspierfunctie een verzakking veroorzaakt. Maar de hoofdoorzaak van een verzakking van een bekkenorgaan komt meestal door een herhaaldelijk benedenwaartse druk op de organen. Te denken valt aan:

- Factoren die bij zwangerschap en bevalling schade geven aan de bekkenbodem.
- Factoren tijdens de periode kort na de bevalling voordat de bekkenbodem zich hersteld heeft, denk aan obstipatie en overmatig en/of onjuiste fitnessoefeningen.
- Obstipatie en persgedrag bij ontlasten.
- Chronisch persgedrag bij plassen.
- Chronisch hoesten en/of niezen.
- Onjuist en zwaar tilwerkzaamheden.

Bekkenfysiotherapie

Het doel van bekkenfysiotherapie is om de oorzaken van een verzakking te minimaliseren en om de steunfunctie van de bekkenbodemspieren te verbeteren. Bekkenfysiotherapie is vaak succesvol in het verminderen van het zware gevoel van onderen. Daarbij kan bekkenfysiotherapie ervoor zorgen dat de verzakking niet toeneemt. De behandeling bestaat voor een groot deel uit educatie. Simpele aanwijzingen kunnen een groot effect hebben op uw welbevinden en kwaliteit van leven: bijvoorbeeld instructies over hoe het beste te ontlasten zonder persen. U krijgt eerst gedegen onderzoek naar uw bekkenbodemspierfunctie. Het kan zijn dat de bekkenbodemspieren te gespannen zijn of juist te lage spanning hebben. Het is erg belangrijk om dit bij het begin van de therapie te weten omdat spierversterkende oefeningen bij een te gespannen spier een averechts effect geven. Afhankelijk wat de uitkomst is van het spierfunctieonderzoek, kan de behandeling bestaan uit de volgende items:

- Ademtherapie: aanleren van een geïntegreerde buikadembeweging in samenhang met de bekkenbodem
- Specifieke bekkenbodemspieroefeningen voor lokale kracht, flexibiliteit en coördinatie.
- Bekkenbodem gevoel en functionele toepassing tijdens dagelijks leven als steun voor de bekkenorganen.
- Lifestyle verandering om benedenwaartse druk op de organen te verminderen.
- Myofeedback voor bekkenbodembewustzijn.
- Blaas- en darmtraining.
- Houdings- en bewegingseducatie.
- Een huiswerkprogramma als belangrijk item in het behandelproces.
- Ontspanningsoefeningen ter bewustwording van en kunnen 'loslaten' van spierspanning
- Juist toiletgedrag.

- Adviezen over specifieke 'bekkenbodenvriendelijke' sporten.

Multidisciplinaire behandeling in Meander Medisch Centrum

Er bestaat direct contact met alle specialisten van de bekkenbodempoli voor overleg met als resultaat een optimale therapie. Soms is de verzakking dermate fors aanwezig dat u in aanmerking komt voor een verzakkingsoperatie. De anatomie wordt dan genormaliseerd. Ook dan is het zinvol om bekkenfysiotherapie toe te passen. Alle patiënten wel of niet geopereerd, hebben baat bij het verbeteren van de bekkenbodemspierfunctie voor een betere steunfunctie voor de bekkenorganen. Voor een goed resultaat van een verzakkingsoperatie kunt u al voor de operatie starten met bekkenfysiotherapie.

Hoe komt u hiervoor in aanmerking?

- Met een doorverwijzing van een specialist/huisarts.
- U neemt zelf het besluit contact met ons op te nemen omdat u fysiotherapie nodig heeft. Aangezien u vanwege de DTF (Directe Toegankelijkheid Fysiotherapie) geen verwijzing van een arts nodig heeft, kunt u ook zonder verwijzing een afspraak maken voor een intakegesprek.

De therapie wordt zowel op locatie Maatweg als op locatie Baarn gegeven. De intake duurt 1 uur. Na een week volgt de 2e afspraak van een half uur. Daarna voldoet een afspraak om de 2 à 3 weken.

Afspraak maken

Wanneer u meer informatie of een afspraak wilt, belt u dan naar het algemene telefoonnummer 033 - 850 50 50 en vraag naar de afdeling Fysiotherapie. De afdeling is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 uur en 16.30 uur.

mr_2016

