



# PROSTAATPIJN

Prostaatpijn voelt u vooral in het gebied tussen uw balzak en anus en de pijn kan uitstralen naar de liezen of geslachtsorganen. Het kan een brandende, trekkende, zeurende of bijtende pijn zijn. Soms treden er problemen op met plassen. Deze klachten zijn niet continu aanwezig, maar vertonen vaak een golvend verloop. U kunt dus ook een periode geen klachten hebben. De pijn komt vooral voor bij kou, spanningen, stress, alcoholgebruik, scherp gekruid eten en langdurig zitten.

Als u prostaatpijn ervaart, betekent dat niet meteen dat de prostaat door een bacterie ontstoken is. Vaak is de prostaat geïrriteerd en soms gezwollen. Mannen tussen de 35 en 50 jaar hebben hier vaker last van dan ouderen of jongeren, maar de aandoening komt op alle leeftijden voor.

Prostaatpijn is medisch gezien geen ernstige aandoening en u hoeft niet bang te zijn dat het een voorloper van prostaatkanker is, zoals sommige mannen hardnekkig blijven denken. De pijn kan absoluut geen kwaad, maar lastig is die wel.

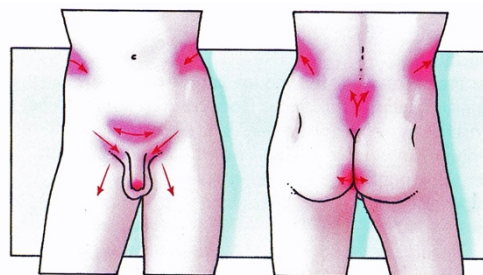
Vaak kunt u gemakkelijker met de klachten omgaan, als u begrijpt wat uw klachten oproept, verergert en vermindert. Klachten verminderen soms ook bij gebruik van medicatie die door uw arts is voorgeschreven.

Therapie kan bestaan uit:

- Algemene ontspanning en ademhalingsoefeningen
- Bekkenbodemoefeningen met de nadruk op ontspannen
- Biofeedback ter ondersteuning van de ontspanning
- Elektrotherapie
- Pijnbehandeling (TENS)

Adviezen ter vermindering van de klachten zijn:

- Geen alcohol en scherpe kruiden nemen
- Warme zitbaden nemen
- Rust nemen
- Algemene ontspanning zoeken
- Regelmatig ontlasten
- Regelmatige plassen
- Zittend plassen
- Regelmatig geslachtsgemeenschap hebben



Het behandelplan bij een bekkenfysiotherapeut bestaat onder andere uit uitleg en adviezen over:

- Anatomie
- Bekkenbodemspierfunctie
- Oorzakelijke en in standhoudende factoren van de klachten
- Ontspanning en ademhaling
- Toiletgedrag (plas- en/of ontlasting dagboek)
- Seksueel functioneren
- Bekkenbodem gevoel met nadruk op ontspanning
- Toiletgedrag