



EEN VERZAKKING

Een verzakking, het woord zegt het al, betekent dat een of meerdere organen in of uit het bekken zakken. Organen die kunnen verzakken zijn de blaas, plasbuis, baarmoeder, dunne darm, endeldarm of aambeien. Aambeien zijn bloedvaten die uit het anale kanaal zijn gezakt. Combinaties van verzakkingen zijn mogelijk. Niet alle verzakkingen veroorzaken klachten. De mate van de verzakking is ook niet representatief voor het klachtenbeeld. Soms geeft een relatief kleine verzakking al duidelijke klachten, soms is het andersom.

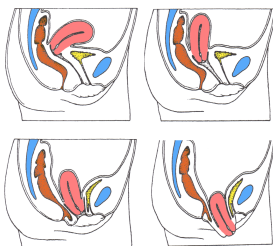
Bekende klachten bij verzakkingen zijn:

- Ongewild verlies van urine, winden, slijm, dunne ontlasting of vaste ontlasting bij drukverhogende momenten als hoesten, niezen, lachen, rennen, bukken of roepen.
- Chronische aandrang met of zonder incontinentie.
- Niet goed uit of leeg plassen van de blaas met als gevolg verhoogde aandrang of blaasontstekingen.
- Moeilijk kunnen plassen: slechte, dunne straal, mee persen, andere houdingen zoeken.
- Moeilijk kunnen ontlasten: persen, manueel meehelpen of ondersteunen.
- De ontlasting niet in één keer kwijt kunnen, in etappes ontlasten.
- Buikpijnklachten en/of rugklachten die in de loop van de dag toenemen.
- Een drukkend of balgevoel in de schede.
- Obstipatie.
- Pijn tijdens seksuele activiteiten.
- Pijn tijdens het fietsen.

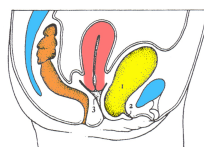
Omdat, wanneer een verzakking toeneemt, de kans op klachten stijgt, is het zinvol de kans op het ontstaan of toenemen van een verzakking te minimaliseren.

U kunt dit doen door op de volgende punten te letten:

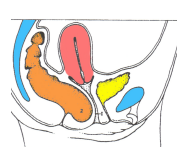
- Zorg voor een goede ondersteuning van de bekkenorganen met goed functionerende bekkenbodemspieren.
- Voorkom overbelasting van het steunweefsel in de bekkenbodem tijdens uw dagelijkse activiteiten. Een goed gebruik van buik en bekkenbodemspieren in combinatie met de ademhaling tijdens drukverhogende momenten is hierbij van cruciaal belang.
Til niet meer dan de bekkenbodem kan dragen.
- Adem door tijdens tillen en dragen en span de bekkenbodem iets aan tijdens een uitademing bij alles wat enige moeite kost en adem dan rustig door zonder krampachtig de bekkenbodem aan te blijven spannen.
- Denk aan uw houding tijdens rust en beweging, duik niet te veel in elkaar waarbij de druk in uw buik en op de verzakte organen toeneemt.
- Vermijdt persen tijdens het ontlasten, neem de tijd en zorg voor soepele goede ontlasting door voldoende vocht en vezels in te nemen.



Baarmoeder



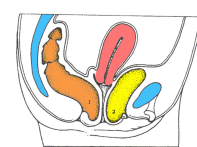
Blaas



Darm



Dunne darm



Combinatie



OORZAKEN VAN VERZAKKINGEN

1. Verzwakt of beschadigd steunweefsel ten gevolge van:

- Afwijkingen aan uw bindweefsel.
- Langdurig gebruik van corticosteroïden (prednison).
- Hormonale veranderingen ten gevolge van de menopauze of na operatieve verwijdering van de eierstokken.
- Zware bevallingen: langer dan een uur persen, geboortegewicht van het kind is meer dan 8 pond, tang of vacuümpomp gebruik en/of een knip of scheur tijdens de bevalling.
- Extreem afvallen in korte tijd.
- Een baarmoederverwijdering.
- Operaties in de onderbuik.
- Overbelasting van de bekkenbodem gedurende de eerste maanden na een bevalling, terwijl de bekkenbodem nog niet volledig belastbaar is.
- Overbelasting van de bekkenbodem door het bespelen van een blaasinstrument.

2. Chronische buikdrukverhoging door:

- Jarenlang verkeerd toiletgedrag: te haastig, persgedrag.
- Jarenlang veel hoesten.
- Jarenlang zware lichamelijke belasting (werk, sport).
- Overgewicht.
- Continu de adem vastzetten, inhouden van de adem bij alles wat je doet (tillen, duwen etc.).

3. Zwakke bekkenbodemspieren:

Minder sterke bekkenbodemspieren door inactiviteit, als gevolg van algehele slechte conditie, langdurige bedlegerigheid, slechte/ongebalanceerde houding.

- Als gevolg van spier en/of zenuwbeschadiging bij een operatie in het bekkengebied
- Als gevolg van spier en/of zenuwbeschadiging bij een vaginale bevalling.
- Medicijngebruik.