



WAT IS EEN VAGINALE (OF BEKKENORGAAN-) VERZAKKING?

Uw bekkenorganen zijn de blaas, baarmoeder (uterus) en endeldarm (rectum). Deze organen worden op hun plaats gehouden door weefsels die “fasciën” en “ligamenten” genoemd worden. Deze weefsels helpen bij de verbinding van de bekkenorganen met het botweefsel van de zijwanden van het bekken en zorgen ervoor dat de organen binnen het bekken blijven. De bekkenbodemspieren steunen de organen van onderen. Als om de een of andere reden de fasciën en ligamenten gescheurd of uitgerekt zijn en als de bekkenbodemspieren zwak zijn, dan is het mogelijk dat de bekkenorganen (uw blaas, baarmoeder of endeldarm) niet op de juiste plaats gehouden worden en gaan uitstulpen de vagina (het geboortekanaal) in.

WAT ZIJN DE TEKENS VAN EEN VERZAKKING?

Er zijn een aantal tekens dat u een verzakking zou kunnen hebben. Deze tekens hangen af van de soort verzakking en hoeveel steun voor de bekkenorganen verloren is gegaan. In de eerste fase is het mogelijk dat u niet weet dat u een verzakking heeft, maar uw huisarts of verpleegkundige ziet de verzakking mogelijk als u uw gebruikelijke uitstrijkje heeft.

Wanneer de verzakking verder naar beneden is, kunnen u dingen opvallen, zoals:

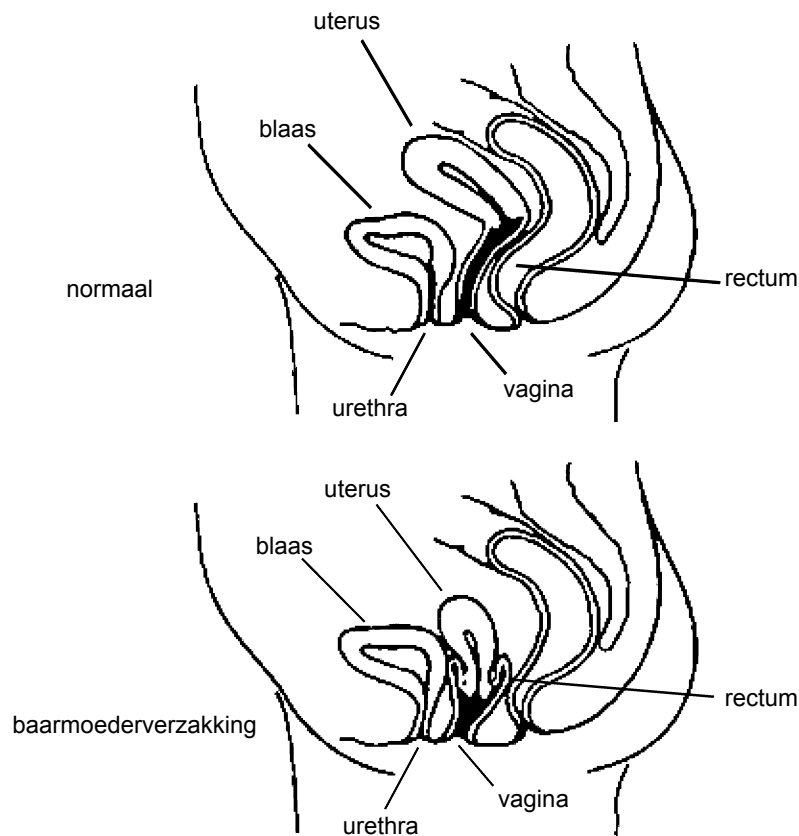
- een zwaar of trekkend gevoel in de vagina;
- alsof er iets naar beneden komt of een knobbel in de vagina;
- een knobbel die uitstulpt uit uw vagina en die u kunt zien of voelen als u in bad zit of onder de douche gaat;
- seksuele problemen, pijn of verminderde gevoeligheid;
- uw blaas leegt zich niet zoals dat zou moeten of uw urinestraal is zwak;
- ontstekingen aan het urinekanaal blijven terugkomen; of
- u hebt een moeilijke stoelgang.

Deze tekens kunnen later in de dag verergeren en het voelt beter als u gaat liggen. Als de verzakking zich helemaal uit uw lichaam stulpt, dan kunt u pijn voelen en het kan bloeden als de verzakking over het ondergoed schuurt.

WAT IS DE OORZAAK VAN VERZAKKING?

De bekkenorganen worden binnen het bekken gehouden door sterke gezonde fasciën. Van onderen worden ze op hun plaats gehouden door de bekkenbodemspieren die werken als een stevige draagband, gemaakt van spieren. Als de steunweefsels (fasciën en ligamenten), die de blaas, baarmoeder en darmen binnen het bekken op hun plaats houden, verzwakt of beschadigd zijn of als de bekkenbodemspieren zwak zijn en doorzakken, dan kan een verzakking beginnen.

Bevallen van een kind is de hoofdoorzaak van een verzakking. Op weg naar beneden in de vagina kan de baby het steunweefsel en de bekkenbodemspieren verrekken en scheuren. Hoe vaker u een vaginale bevalling heeft, hoe meer kans er is op een verzakking.



Andere zaken die van boven op de bekkenorganen en de spieren van de bekkenbodem kunnen drukken, wat kan leiden tot een verzakking:

- langdurig hoesten (zoals rokershoest of astma);
- het tillen van zware voorwerpen; en
- constipatie en het zich forceren bij de stoelgang.

10 VERZAKKING

SOORTEN VERZAKKING

Bekkenorganen kunnen zich uitstulpen door de voorwand van de vagina (cystocele), door de achterste wand van de vagina (rectocele of enterocele) of de baarmoeder kan in de vagina zakken (baarmoederverzakking). Het is mogelijk dan er gelijktijdig meerdere organen de vagina in verzakken.

WIE HEEFT GROTERE KANS OP EEN VERZAKKING?

Verzakkingen zijn vaak een familiekwaaal. Het komt meer voor na de overgang of als u overgewicht heeft. Maar het kan jonge vrouwen ook vlak na een bevalling overkomen.

- Er wordt aangenomen dat ongeveer de helft van alle vrouwen die een kind gekregen hebben een zekere mate van verzakking van een bekkenorgaan hebben, maar slechts één op de vijf vrouwen vraagt om hulp.
- Verzakking komt ook voor bij vrouwen die geen kind gehad hebben, voornamelijk als ze hoesten, zich op de wc forceren, of zware voorwerpen tillen.
- Zelfs na een operatie om een verzakking te verhelpen zal één op de drie vrouwen opnieuw een verzakking krijgen.
- Verzakking komt ook voor bij vrouwen waarvan de baarmoeder is verwijderd (met andere woorden, ze hebben een hysterectomie ondergaan). In dit geval kan de bovenkant van de vagina (het schedegewelf) verzakken.

HOE KAN VERZAKKING VOORKOMEN WORDEN?

Het is veel beter om verzakking te voorkomen dan om te proberen het te herstellen! Mocht een van de vrouwen uit uw naaste familie een verzakking gehad hebben dan loopt u meer risico en dan moet u uw uiterste best doen bij het volgen van onderstaande adviezen.

Omdat de oorzaak van een verzakking zwakke bekkenweefsels en bekkenbodemspieren zijn, moet u, ongeacht uw leeftijd, uw bekkenbodemspieren sterk houden.

De bekkenbodemspieren kunnen sterker gemaakt worden door de juiste oefeningen (zie de brochure “Het oefenen van de bekkenbodemspieren voor vrouwen”). Het is belangrijk dat uw oefeningen van de bekkenbodemspieren gecontroleerd worden door een specialist, zoals de bekkenbodemfysiotherapeut of de incontinentieverpleegkundige. Als men u verteld heeft dat u een verzakking heeft, dan zijn deze deskundigen de beste personen om u te helpen bij het opstellen van een oefenprogramma op maat voor de bekkenbodemspieren.



10 VERZAKKING

HOE KAN EEN VERZAKKING BEHANDELD WORDEN?

Met een verzakking kan **eenvoudig** omgegaan worden of middels een **operatie** – het hangt af van de mate van verzakking.

De eenvoudige aanpak

Dikwijls kan een verzakking zonder operatie behandeld worden, voornamelijk wanneer de verzakking in de eerste fase is en wanneer de verzakking licht is. De eenvoudige methode kan inhouden:

- oefening op maat van de bekkenbodemspieren, gepland door de bekkenbodempysiotherapeut of de incontinentieverpleegkundige;
- onderzoeken wat de oorzaak van uw verzakking is en het aanbrengen van de nodige veranderingen in uw levensstijl;
- het onderhouden van goede gewoontes voor blaas en darmen om forceren te voorkomen (zie de brochure: “Goed omgaan met de blaas voor iedereen”); en
- het laten aanbrengen van een pessarium (een plastic of rubberen hulpmiddel dat in uw vagina past) dat zorgvuldig op maat gemaakt is om inwendige steun te geven aan uw bekkenorganen (een soort stut) in plaats van een operatie.

De operatieve oplossing

Met een operatie kunnen de gescheurde of uitgerekte fasciën en ligamenten hersteld worden. De operatie kan via de vagina of via de buik gedaan worden. Soms wordt een speciaal gaas ingebracht in de voorzijde van de achterste vaginawand om deze versterking te bieden waar deze zwak is of gescheurd. Terwijl het lichaam zich herstelt, helpt het gaas sterker weefsel te laten groeien om de steun te geven die nodig is.

Na de operatie

Om te voorkomen dat de verzakking weer terugkomt, moet u zorgen dat u:

- de juiste oefeningen doet om te zorgen dat de bekkenbodemspieren uw bekkenorganen ondersteunen;
- u zich niet forceert tijdens de stoelgang (zie de brochure “Goed omgaan met uw blaas voor iedereen”);
- het juiste gewicht hebt, rekening houdend met uw lengte en uw leeftijd;
- de veilige manieren leert om te tillen, inclusief het invoeren van hulp bij het tillen van zware voorwerpen;
- naar uw dokter gaat als u hoest en het gaat niet over; en
- naar uw dokter gaat als blijkt dat eenvoudige dingen niet helpen.

De grafische voorstellingen zijn overgenomen uit het informatieblad Genital Prolapse, met toestemming van de Women’s Health Queensland Wide. www.womhealth.org.au

10 VERZAKKING

VRAAG OM HULP

Verzakkingen komen veel voor. Het zal niet verdwijnen als u het negeert en er is hulp voorhanden. Voor het beste resultaat vraagt u de hulp van uw huisarts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige, die u zal adviseren over wat de beste manier is om met de verzakking om te gaan, toegesneden op uw specifieke situatie.

Mocht u vragen hebben over verzakking of over de beheersing van blaas en darmen, dan kunt u contact opnemen met:

De deskundige adviseurs van de National Continence Helpline voor gratis:

- informatie;
- advies; en
- folders.

Op het GRATIS NUMMER* 1800 33 00 66 (van 8 uur 's morgens tot 8 uur 's avonds van maandag tot en met vrijdag), of

Ga naar de website: www.bladderbowel.gov.au

De hulplijn kan een tolk voor u vinden via de Telephone Interpreter Service (TIS). Bel het nummer 13 14 50 op werkdagen en vraag naar de Helpline.

Negeer de tekens van verzakking niet. Vraag om hulp.

* Voor binnenkomende gesprekken met een mobiel geldt het normale tarief.

