



Advies bij prolaps/verzakingsklachten

Een verzakking is, het woord zegt het al, een verzakking van een of meer organen in het bekkengebied. Dit kan een verzakking zijn van de blaas, de plasbuis, de baarmoeder, de endeldarm of de dunne darm. Combinaties zijn ook mogelijk. Soms leidt een verzakking tot problemen, zoals:

- het ongewild verliezen van urine
- niet goed kunnen (uit-)plassen
- de ontlasting niet goed in een keer kwijt kunnen raken
- buikpijnklachten
- een drukkend gevoel in de schede
- lage rugklachten
- obstipatie
- ongewild ontlastingsverlies
- pijn bij het vrijen

Echter, niet iedere verzakking geeft klachten. De mate van verzakking is niet altijd representatief voor het klachtenbeeld. Soms geeft een relatief kleine verzakking al duidelijke klachten en soms is het andersom. Wanneer een verzakking toeneemt, neemt de kans op klachten wel toe. Daarom is het zinvol de kans op het ontstaan, of het toenemen van klachten te minimaliseren.

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

- Voorkom overbelasting tijdens uw dagelijkse activiteiten. Wees voorzichtig met tillen en zware inspanning zoals stofzuigen, dweilen, boodschappen doen, bedden verschonen.
- Til nooit meer dan uw bekkenbodem dragen kan!
- Zorg voor een goede ondersteuning van de bekkenorganen door op het juiste moment (bij buikdrukverhoging) de bekkenbodem te gebruiken
- Bij inspanning niet de adem inhouden, maar doorademen. Dit verlaagt de buikdruk.
- Momenten waarbij buikdrukverhoging optreedt zijn onder andere: adem vastzetten, bukken, knielen, hurken, krachtzetten, persen, snuiten, niezen, hoesten, lopen, joggen en springen.
- Denk aan een juiste verhouding tussen rust en beweging.
- Ga geregeld even liggen om de bekkenbodem te ontlasten.
- Blijf letten op een goed toiletgedrag, het liefst uw leven lang.
- Zorg voor een soepele stoelgang. Hierbij is het van belang voldoende vezels te eten en ongeveer 1 ½ tot 2 liter vocht te drinken op een dag.
- Zorg voor een gezonde leefstijl; voorkom overgewicht en realiseer u dat roken de ondersteunende weefsels slapper maakt.