

# Advies bij prolaps/verzakingsklachten

Een verzakking is, wat het woord al zegt, een verzakking van één 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 als het ongewild verlies van urine, niet goed kunnen (uit-)plassen, de ontlasting niet goed in één keer kwijt kunnen raken, buikpijnklachten, een drukkend gevoel in de schede, lage rugklachten, obstipatie, ongewild ontlastingsverlies of 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. Omdat wanneer een verzakking toeneemt, de kans op klachten stijgt, is het zinvol de kans op het ontstaan of toenemen ervan 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 verschoneren.
- Til nooit meer dan uw bekkenbodempunten dragen kan!
- Zorg voor een goede ondersteuning van de bekkenorganen door op het juiste moment (bij buikdrukverhoging) de bekkenbodempunten te gebruiken.
- Bij inspanning niet de adem inhouden, maar doorademen. Dit verlaagt de buikdruk.
- Momenten waarbij buikdrukverhoging optreedt zijn o.a. 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 bekkenbodempunten 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 1½ tot 2 liter vocht te drinken op een dag.
- Zorg voor een gezonde leefstijl, voorkom overgewicht.

**Fysiotherapeutenpraktijk van Hoogstraten**  
**Suzanne Schelhaas – Bekkenfysiotherapie**

Voorsteven 96      Vijfhuizenweg 15  
4871 DX Etten-Leur    4871 EE Etten-Leur  
(076) 503 71 71      (076) 503 71 71

