

Plas op de plaats

Wat als je bekkenbodemspieren er na een bevalling of drie de brui aan hebben gegeven? Anke van Wijngaarden doet een boekje open.

Op het feest van mijn vrienden was de maat vol. Ze waren 12,5 jaar getrouwd en hadden ter ere daarvan een verkleedparty georganiseerd. Mijn man en ik gingen als monnik en non. Na een drankje stapte ik op de dansvloer. Ik houd wel van lekker dansen en had dat in geen tijden meer gedaan.

Gelukkig was mijn lijf van boven tot onder kuis bedekt met een legging, shirt en daaroverheen een bruine lange pij vanaf mijn nek tot aan mijn enkels, want na de eerste tonen van *It's raining men* (hoe toepasselijk) merkte ik dat ik scheutjes plas verloor. Ik zwaaide vriendelijk naar mijn vriendinnen en rende naar de wc. Pokken, het was weer zover, ik kan nog niet eens even dansen of ik 'lek'. Na een bezoek aan de wc ging ik weer de dansvloer op, maar toen ik binnen het halfuur drie keer naar de wc was gegaan, was ik het goed zat. Tijd voor actie.

Via een vriendin kom ik aan het nummer van een bekkenbodemspecialist. Ik spreek braaf mijn naam en telefoonnummer op het antwoordapparaat in. Ze belt me terug op mijn werk en vraagt wat de klacht is. In een kamer vol met collega's vertel ik zo bedekt mogelijk dat wanneer ik gekke bewegingen maak, ik van onderen lek. "Je hebt last van urineverlies",

spreekt de stem kalm door de telefoon. Ik denk: wat?! Urineverlies? Wie heeft er nou urineverlies op haar 32ste? Dat hoort toch bij die rijpe grijze dames van de reclame, met die gewitte tanden en gladgestreken stralende gezichten? Die dames die mij proberen te overtuigen dat ze ultiem gelukkig zijn, dankzij hun beste vriendin: het ultradikke inlegkruis? Daar hoor ik toch niet bij? Met mijn leeftijd en die van mijn kinderen van 3, 5 en 7 jaar erbij opgeteld, haal ik de leeftijd van die reclamevrouwen nog niet eens. Alhoewel, na drie bevallingen in vier jaar doe ik soms een beetje in mijn broek als ik nies en als ik sport, moet ik goed opletten hoe ik beweeg, anders moet ik rennen naar de wc in de hoop dat ik nog op tijd ben om mijn blaas te legen. Ik adem even diep in, en zeg vervolgens droog: "Dan is het handig als ik een afspraak maak. Kan ik ook mijn zoon van drie meenemen?" "Geen probleem", zegt de stem door te telefoon.

Een week erna stap ik de kamer van de bekkenbodemspecialist binnen. Nadat ze mijn zoon van houten puzzels heeft voorzien en hij daar gezellig op de grond mee aan de slag gaat, vraagt ze naar mijn klachten. "De bekkenbodem", vertelt ze vriendelijk, "lijkt op een matje van een en al spier onderin de romp." Tjonge, en ik maar denken dat die spier bestond uit twee elastiekjes. Ze vraagt hoe vaak ik naar de wc ga. Ik gok zo'n negen keer per dag. Dat zijn twee à drie bezoeken aan het kleine kamertje te veel, blijkt. Goed dat ik ben gekomen, beaamt ze. Ze vertelt dat met mijn probleem er zes tot negen afspraken nodig zijn om het te verhelpen. ➤



Na zeven dagen stap ik met mijn handdoek en mijn zootje de behandelkamer weer binnen. Hij heeft er zin in en vraagt naar de puzzels; de bekkenbodemspecialist heeft hij omgedoopt tot 'puzzeldokter'. Ik moet met ontbloot onderlijf op de behandelbank en ze stopt een apparaatje in me. Dat apparaatje geeft op de computer weer hoe sterk mijn bekkenbodemspier is. Ik moet diep nadenken om de juiste spier aan te spannen. "Als je je plas ophoudt, gebruik je hem", vertelt ze. Na wat geklungel, zie ik toch een teken van leven op het scherm verschijnen. De desbetreffende spier doet het minimaal, is te gespannen en slap, maar hij doet het tenminste. De puzzeldokter vertelt dat na een bevalling de spier soms zo uitgerekt is, dat je hem bewust moet trainen om hem weer sterk te krijgen. Het is een kwestie van oefenen. Net als een sporter die door te oefenen zijn spieren ontwikkelt, is dit klusje ook niet in een week geklaard, maar is het een proces.

De puzzeldokter vertelt nog even tussen neus en lippen door dat een sterke bekkenbodemspier ook positieve invloed kan hebben op je seksleven, en je onderrug- en buikklachten erdoor kunnen verdwijnen. Ik krijg de opdracht om voortaan thuis elke dag, op drie verschillende tijden, tien keer mijn bekkenbodemspier vijf seconden lang aan te spannen en dan weer te ontspannen. Om me te helpen de juiste spier zonder computer te vinden, geeft ze als tip: "Het is de spier die je gebruikt als je je rits wilt dichtdoen bij een krappe broek, en het is dus niet je persspier of je bilspier." Ik vertrek met in mijn tas zo'n ultradik inlegkruis voor tijdens het sporten.

Thuis doe ik braaf mijn oefeningen. Elke ochtend en avond in bed tel ik de seconden. Ik span mijn hele lichaam in de hoop de desbetreffende spier ook daadwerkelijk aan te spannen, terwijl ik ontzettend moeilijk kijk. Wat is dit lastig.

Ik vertel een paar vriendinnen over mijn avontuur bij de puzzeldokter, en een van hen zegt direct: "Geef mij dat nummer maar, daar heb ik ook last van." Na wat navraag blijkt dat 25-40% van alle vrouwen last heeft van urineverlies. Niet alleen oude tantes, maar dus ook een kwart van de jonge moeders die op het schoolplein vriendelijk naar me glimlachen, hebben last van lekkage.

De weken erop ontdek ik dat ik mijn spier kan aanspannen, zonder te veel zichtbaar gefrons. Mijn hersenen lijken te herkennen welke spier ik bedoel en daardoor kan ik overal mijn oefeningen doen zonder dat iemand er iets van merkt. Na zes afspraken bij de



'Op de dansvloer merkte ik na de eerste tonen van 'It's raining men' (hoe toepasselijk) dat ik scheutjes plas verloor. Ik rende naar de wc'

puzzeldokter merk ik dat ik steeds zekerder word. Ook bij het sporten ervaar ik dat door bepaalde tips van de puzzeldokter (zoals gewoon doorademen als je je moet inspannen), ik niet meer hoeft te rennen naar de wc. Ik moet sowieso minder naar de wc. Dat merk ik als ik een ochtendje shop. Ik kan de hele ochtend mijn plas ophouden, terwijl ik daarvoor echt na elke twee uur een toilet moest opzoeken. Wat een verademing, mijn spier wordt sterker en mijn vertrouwen neemt toe. De puzzeldokter vertelt dat je de drang om te plassen kunt negeren. Ik ontdek dat het werkt. Ik hoef nu niet meer per se om 8.20 uur naar de wc, net voordat ik de kinderen naar school breng. Ook als ik daarna klaar ben met de boodschappen, ga ik niet direct naar de wc en negeer het 'ik-moet-zo-nodig-gevoel'. Twee uur later blijkt dat ik dan nog niet ben geweest en nog droog ben. Dit gaat de goede kant op.

Mijn zevenjarige dochter vraagt op een middag of ik met haar wil touwtjespringen. Dat wil ik wel. Maar na vijf sprongen is de lol er vanaf en zakt de moed (en nog net niet de plas) me in de schoenen. Oorzaak: toch weer gedruppeld. De puzzeldokter beurt me op en vertelt me dat touwtje- en trampolinespringen de moeilijkste momenten zijn om je plas op zijn plaats te houden.

Ik krijg nu als oefening om in gekke houdingen langer mijn bekkenbodemspier aan te spannen, bijvoorbeeld als ik de vaatwasser inruim of een kind op de fiets til. Trouw doe ik mijn oefeningen. Ik merk dat het effect heeft: geen lekkages en vage rugklachten meer en zelfs de seks is nog leuker geworden. Na vier maanden oefenen ben ik zo zeker van mezelf en mijn spier, dat ik na acht afspraken voorgoed afscheid neem van de puzzeldokter en samen met mijn zoon huppel ik naar buiten. Zonder te morsen. 🚽