



Een verzakking, **wat nu?**

De bekkenbodem bij vrouwen is een verzameling spierbundels omgeven door compact bindweefsel. Deze zijn uitgespannen aan de onderzijde van het bekken via het schaambeentje aan de voorzijde naar het heiligbeen aan de achterzijde. Ze spannen aan bijvoorbeeld bij hoesten, niezen of persen. Deze bekkenbodemspieren ondersteunen de bekkenorganen



Dr. E.A. Boss
In PRIVÉ MEDISCH, onder redactie van dr. E.A. BOSS, medisch specialist in het Máxima Medisch Centrum en de WHB-clinic Mol (www.whb-clinic.com),

wordt elke week een ander medisch onderwerp onder de loep genomen. Deze week: **Verzakking**.

(blaas, baarmoeder en vagina en darm) met name wanneer men staat en houden deze in het kleine bekken in de juiste positie. Daarnaast beschermen de bekkenbodemspieren de bekkenbodemorganen voor schade van buitenaf. Tevens hebben ze een functie als sluitspier van de blaas en endeldarm, waardoor men onder bewuste controle kan uitplassen en ontlasting kan hebben. Ook spe-

len deze spieren een rol bij seksuele gemeenschap. Soms zijn deze banden en spieren niet sterk genoeg meer. Het gevolg kan zijn dat één of meerdere van de bekkenorganen deels naar beneden zakt of zelfs naar buiten komt. Dit noemen we een verzakking of prolaps. Zwakte van de bekkenbodem kan ontstaan door enerzijds te weinig gebruik en anderzijds overbelasting van de bekkenbodemspieren. Deze kunnen het hele leven worden getraind met speciale oefeningen.

Overbelasting

Overbelasting van de bekkenbodemspieren kan ontstaan door zwangerschap en bevalling, langdurig persen (bij obstipatie bijvoorbeeld) of chronisch hoesten. Hierdoor ontstaat schade aan de bekkenbodem met het risico op verzakking. Ook spelen veroudering en hormonale veranderingen een rol bij de kans op een verzakking. Een verzakking wordt met name gezien bij vrouwen op hogere leeftijd, maar ook op jongere leeftijd kunnen vrouwen al last van een verzakking hebben. Er kunnen verschillende klachten ten gevolge van een verzakking

door een zwakke bekkenbodem optreden. Deze klachten hangen met name samen met welk orgaan of organen zijn verzakt. Bij een verzakking van de blaas kan een uitstulping aan de voorzijde van de vagina ontstaan (veelal in de loop van de dag goed zichtbaar of voelbaar) met als voornaamste klacht moeite met urine ophouden of de blaas goed leeg te plassen. Bij een verzakking van de endeldarm zit de uitstulping met name aan de achterkant van de vagina met problemen met de ontlasting, zoals moeite met poepen, ook al wordt er aandrang gevoeld of het gevoel dat er nog iets achterblijft in de darm. Bij een verzakking van de baarmoeder kan de baarmoedermond worden gevoeld of waargenomen bij de vagina. Een soortgelijke verzakking geeft vaak een zwaar gevoel in de onderbuik, liezen of onderrug.

Zwaar tillen

Bij een verzakking gaat het er in eerste instantie niet zozeer om in welke mate deze er is, maar wat de verzakking aan klachten in het dagelijkse leven van de patiënt geeft. Met andere woorden, het is de vrouw zelf die bepaalt of een

behandeling wel of niet moet plaatsvinden, op basis van haar klachten. Het trainen van bekkenbodemspieren is iets wat veelal na instructie van een bekkenbodemfysiotherapeut zelf kan worden aangeleerd. Andere behandelopties zijn het eenvoudig plaatsen van een ring (pessarium). Dit is een zachte buigzame ring die heel goed kan helpen bij een verzakking en de klachten ervan. Ze zijn er van diverse maten en materialen, vaak wordt een siliconering gebruikt. Een goed passende ring voelt men niet zitten, ook niet bij gemeenschap. Het nadeel van langdurig ringgebruik, naast een toename van afscheiding, kan beschadiging van de vaginawand met als gevolg bloedverlies zijn. Als pessariumtherapie niet (meer) gewenst is of geen optie is, bestaan er diverse vormen van operatieve ingrepen, die door een gynaecoloog uitgevoerd kunnen worden. Het zijn merendeels laag-risico-ingrepen via de vagina onder algehele narcose of met een ruggenprik, met een kort verblijf van maximaal twee tot drie dagen in het ziekenhuis. Het is belangrijk na dit soort operatieve ingrepen dat vrouwen de eerste zes weken na de ingreep niet (zwaar) tillen om de kans op een nieuwe verzakking te verkleinen.

Onzeker door de plastisch chirurg?



Plastisch chirurg Farid Kazem staat in binnen- en buitenland hoog aangeschreven om zijn uitgebreide expertise, kennis en resultaten op het gebied van plastische chirurgie en huidverjonging. Heeft u een vraag voor dokter Kazem, stuur dan een e-mail naar kazem@prive.nl. Wie weet wordt uw vraag in een volgende column behandeld. Meer informatie: www.kazem.nl.

Een vrouw gaat naar de plastisch chirurg. Voor ze het beseft, tekent deze haar lichaam vol lijnen waar de huid gelift kan worden, overmatig vet kan worden weggezogen en rimpels kunnen worden weggespoten. Terwijl ze alleen



maar voor een ooglidcorrectie kwam. Dat is het beeld van plastisch chirurgen zoals we dan kennen van tv. Verwonderlijk is het niet. Het beeld ontstond een paar jaar geleden in realityshows toen kandidaten een volledige makeover kregen. Het was en is een populair onderwerp voor de media. Vaak met foto's van mensen die talloze cosmetische behandelingen hebben ondergaan om op hun idool te lijken. Daarmee blijft het hardnekkige vooroordeel bestaan: cosmetische behandelingen maken mensen onzeker en plastisch chirurgen maken hier dankbaar gebruik van. De werkelijkheid is vaak omgekeerd. Mensen komen op consult omdat ze een beetje onzeker over hun uiterlijk zijn door alle perfecte beroemde sterren. Dan leg ik ze meteen uit dat daar geen operatie tegen helpt, maar dat is niet goed voor de kijkcijfers.

Arts maakt onzeker

Een goede plastisch chirurg maakt zijn patiënten niet onzeker. Na een studie van zes jaar geneeskunde en een vervolgopleiding tot chirurg van zes jaar heeft een plastisch chirurg zich gespe-

cialiseerd in heelkunde. Het is de taak van de plastisch chirurg om te onderzoeken of iemand een realistische wens heeft. Het komt zeker voor dat mensen lijden aan ingebeelde lelijkheid, of celebrity's als voorbeeld nemen, of te veel tegelijk willen veranderen. Bij iedere chirurg staat het belang van de patiënt centraal; die wil je kwalitatief de beste zorg bieden. Je gaat ook zeker geen onnodige, of te veel behandelingen tegelijk uitvoeren. Niet alleen uit moreel oogpunt, maar ook uit medisch oogpunt, want het risico op complicaties is groter. Daarnaast is voor de patiënt een langere herstelperiode ook niet prettig.



Plastisch chirurgen spreken vaak over klanten in plaats van patiënten. Je bent namelijk niet fysiek ziek als je een cosmetische behandeling wil. Met cosmetische behandelingen is geld te verdienen. Er zijn dan ook altijd artsen die zich vooral door materiële motieven laten leiden en daarmee het belang van de klant op een twee plaats zetten. Daarom is het belangrijk goed te onderzoeken door welke arts je een cosmetische behandeling laat doen. Word je te woord gestaan door een consulent of worden er kortingen aangeboden en voel je de druk om snel te beslissen? Ga dan direct op zoek naar een andere arts. Je bent ook zeker niet aan het juiste adres als je tevreden bent over je figuur en een arts

Een borstvergroting gaf Kaley Cuoco zelfvertrouwen.

HOLLANDE HOOGTE

Een neuscorrectie veranderde het leven van 'Friends'-actrice Lisa Kudrow.

begint uit zichzelf over liposuctie.

Ben je onzeker?

Social media, selfies en super-slanke modellen en actrices... al die aandacht voor het uiterlijk maakt veel mensen behoorlijk onzeker. Toch zijn cosmetische behandelingen niet meer dan een manier om iets aan je onzekerheid te doen. Je kunt zelf kiezen of je iets aan je uiterlijk wil verbeteren, of niet. Een goede plas-



Een goede arts had Michael Jackson tegen zichzelf moeten beschermen.

tisch chirurg, of arts, helpt je om maat te houden. Hij of zij remt je af wanneer je vraagt om zinloze behandelingen als preventief Botox spuiten tegen nog niet bestaande rimpels. De meeste mensen gaan naar de plastisch chirurg om iets te corrigeren waardoor hun uiterlijk weer in balans komt. Wat je wil veranderen, is voor iedereen anders. Waar de één problemen heeft met ongelijke of te kleine borsten, wil de ander dolgraag minder rimpels of de oogleden laten liften. Onzekerheid over je uiterlijk speelt zeker een rol, daar heeft bijna iedereen last van in zijn of haar puberteit. Is er op latere leeftijd (nog steeds) iets wat je erg stoort aan je uiterlijk? Door iets aan jezelf te veranderen waar je minder blij mee bent, kun je ook laten zien dat je zelfverzekerd genoeg bent om te kiezen daar iets aan te doen. Zolang je zelfvertrouwen niet volledig afhangt van je uiterlijk hoeft daar niets mis mee te zijn.