

# Verzakking in het bekken van de vrouw

**Bij een verzakking krijgen bekkenorganen, zoals de blaas, baarmoeder of endeldarm, onvoldoende steun van het omringende steunweefsel en bekkenbodem. Hierdoor zakken de organen geleidelijk naar beneden.**

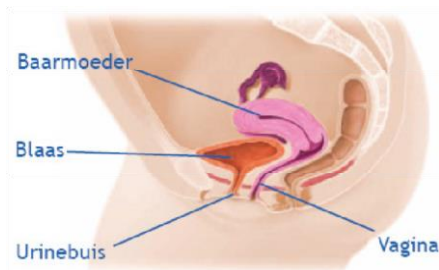
Een vaginale verzakking en ongewild urineverlies zijn veelvoorkomende problemen. Zo heeft ongeveer een kwart van alle vrouwen in meer of mindere mate last van een vaginale verzakking. De helft van alle vrouwen boven de 45 jaar heeft wel eens urineverlies. Het moeilijk kunnen uitplassen of ontlasten kan ook het gevolg zijn van een vaginale verzakking. Ook klachten op seksuologisch gebied kunnen hier een gevolg van zijn.

## Wat is een verzakking?

Een verzakking vindt plaats in het bekken van de vrouw. Daarom volgt eerst een korte uitleg over het vrouwelijk bekken en de bekkenbodem, voordat uitgelegd wordt wat een verzakking is.

### Het bekken

Het bekken van de vrouw vormt een holte waarbinnen drie organen liggen: de blaas, de baarmoeder en de endeldarm. De bodem van het bekken kunt u voorstellen als een soort trechter onderin het bekken met daarin drie openingen.



Figuur 1 De normale anatomie van het bekken

Voor elk van de 3 organen is één opening: de plasbuis voor de blaas, de vagina voor de baarmoeder en de anus voor de endeldarm. De bekkenbodem wordt gevormd door spierlagen en bindweefsel. De verschillende functies van de bekkenbodem zijn:

- Het ondersteunen en op de juiste plaats houden van de buikorganen zoals de blaas, de baarmoeder en de endeldarm.
- Het afgesloten houden van de plasbuis, de schede en de anus. Hierdoor kan urine en ontlasting er niet zomaar uitlopen.

- Het kunnen ontspannen zodat de blaas en darmen kunnen worden gelegegd (plassen en ontlasten) op een geschikt moment.
- Tijdens de bevalling een kind kunnen doorlaten. Dit is mogelijk dankzij de rekbaarheid van de bekkenbodem.
- Het mogelijk maken van geslachtsgemeenschap.

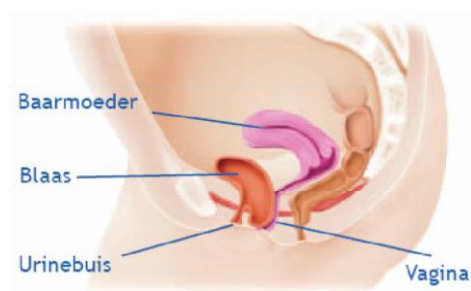
## Verzakking van bekkenorganen

De spieren en steunweefsels die de blaas, baarmoeder en endeldarm op hun plek houden, kunnen beschadigen of verslappen. Als dat gebeurt, krijgen de organen onvoldoende steun en zakken geleidelijk naar beneden. Het kan gebeuren dat ook de spieren van de plasbuis, vagina of anus verslappen. De openingen sluiten dan niet meer goed af. De organen kunnen dan door de openingen naar buiten komen.

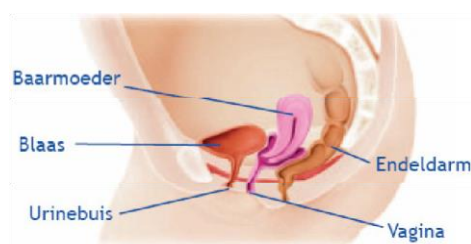
### Soorten verzakkingen

Er zijn verschillende soorten en gradaties van verzakkingen.

- In sommige gevallen is een orgaan gedeeltelijk verzakt.
- In ernstiger gevallen zakken meerdere organen door de zwakke plekken in het steunweefsel heen en drukken dan op de vagina.
- Een verzakking kan bestaan uit alleen een blaasverzakking (zie figuur 2a). Vaak zijn ook de baarmoeder, dunne darm en/of endeldarm verzakt (zie figuur 2b).
- De organen kunnen ieder afzonderlijk of in combinatie met elkaar verzakken.



Figuur 2a Blaasverzakking



Figuur 2b Baarmoeder, dunne darm en endeldarmverzakking

### Verzakking van urineleider en blaas

Als de omgeving van de blaas niet meer voldoende wordt gesteund door spieren en weefsels, verzakt meestal eerst de plasbuis. Dit is het kanaaltje waardoor de urine vanuit de blaas naar buiten stroomt. Normaal staan de plasbuis en blaas in een bepaalde hoek ten opzichte van elkaar. Deze hoek is erg belangrijk voor het ophouden van de urine. Als deze hoek verandert, is ongewild urineverlies één van de eerste klachten.

Soms verzakt de blaas zodanig dat hij een uitstulping vormt die te zien en te voelen is vlakbij de vagina-opening. Dan kan de blaas niet meer helemaal worden gelegegd. Het beetje urine dat steeds in de blaas overblijft, is een voedingsbodem voor bacteriën zodat blaasontsteking vaak het gevolg is. Bovendien houdt u steeds het gevoel dat u nodig moet plassen.

### *Verzakking van baarmoeder*

Als de baarmoeder niet meer voldoende wordt gesteund door de omliggende weefsels en banden, kan de baarmoeder geleidelijk in de vagina zakken. In ernstige gevallen kan de baarmoederhals zelfs uit de vagina steken. Meestal grijpt uw behandelend arts in voordat het zover kan komen.

### *Verzakking van endeldarm*

Als de endeldarm niet meer voldoende wordt gesteund, kan hij gaan ver- zakken. Er komt dan een uitstulping in de endeldarm die in de vagina te voelen is bij inwendig onderzoek. In de uitstulping verzamelt zich telkens ontlasting. Die verhardt daar en veroorzaakt verstoppingen. Als gevolg hiervan kunt u moeilijker ontlasten. Soms voelt u tijdens het persen de uitstulping via de schede naar buiten komen.

### *Verschijnselen*

De klachten die u kunt hebben bij een verzakking zijn heel verschillend. Ze zijn afhankelijk van het orgaan en de mate waarin het orgaan is verzakt. Klachten die mogelijk op een verzakking wijzen, zijn:

- een zwaar en drukkend gevoel in de onderbuik of tussen de benen na lang staan
- vermoeidheid
- een zeurende pijn laag in de rug
- het gevoel hebben 'dat er van onderen iets uithangt'
- pijn tijdens de geslachtsgemeenschap.

### *Oorzaken*

Bij een verzakking zijn de spieren of steunweefsels verslapt of beschadigd. Er zijn meerdere oorzaken aan te wijzen voor deze verslapping en beschadiging.

### *Bevalling*

In de meeste gevallen is de beschadiging of verslapping van de spieren een gevolg van zware of snel op elkaar volgende bevallingen. Bij een bevalling kan steunweefsel sterk uitrekken en zelfs inscheuren.

### *Verouderingsproces*

Als mensen ouder worden, neemt de elasticiteit en spierkracht van de steunweefsels af.

### *Overgang*

Tijdens de overgang vermindert de aanmaak van vrouwelijke geslachtshormonen. Dit heeft tot gevolg dat weefsels in die omgeving wat dunner en zwakker worden.

### *Overige factoren*

Een veel te hoog lichaamsgewicht, de gewoonte om te hevig te persen bij de stoelgang, van nature zwakkere spieren hebben of chronische hevige hoestaanvallen zijn andere factoren die de steunweefsels overmatig belasten. Daarentegen kan een té gespannen

bekkenbodemspier ook leiden tot plas- en ontlastingsproblemen net als blaasontstekingen en pijnklachten.

## **Behandeling**

Er zijn verschillende soorten behandeling mogelijk bij een verzakking. Welke behandeling u krijgt, hangt af van de ernst van uw klachten en de uitslag van het onderzoek. Uw behandelend arts bespreekt dit met u.

### ***Gymnastiek***

Bij lichte verzakkingen kunnen gymnastische oefeningen soms helpen. Een goede oefening is het afwisselend zo sterk mogelijk aantrekken en weer ontspannen van uw bekkenbodembodem gedurende een paar seconden. U dient dit honderd keer per dag te doen. Dat kan in elke houding en op ieder moment zonder dat iemand er iets van hoeft te merken. Na twee maanden consequent oefenen kan dat goede resultaten opleveren. Het aanspannen en ontspannen bereikt u door te doen alsof u ontlasting en urine moet ophouden.

### ***Hormonen***

Als een lichte verzakking ontstaat tijdens de overgangsjaren, kan een behandeling met hormonen soms een gunstige invloed hebben op spieren en steunweefsels. Bij vrouwen die nog niet in de overgang zijn geweest, heeft deze therapie geen effect. Zij maken zelf nog voldoende hormonen aan.

### ***Pessarium (ring)***

In sommige gevallen kan een pessarium uitkomst bieden. Het is een ring van rubber of kunststof die u helemaal achterin de vagina plaatst. De ring geeft de baarmoeder steun en spant de wanden van de vagina op. De ring moet regelmatig door de arts of uzelf worden gecontroleerd en schoongemaakt, omdat anders de kans bestaat dat de vaginawand beschadigd raakt door de ring. Dat veroorzaakt afscheiding, bloedverlies en vaak een onaangename geur.

### ***Operatie***

In veel gevallen is een operatie noodzakelijk. Daarbij worden banden en steunweefsels ingekort en de organen in de buikholte 'opgehangen' in hun juiste stand. Hier zijn verschillende methoden voor.

## Vragen?

### Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling](http://www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling)

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

### Meer informatie online

- [www.olvg.nl/gynaecologie](http://www.olvg.nl/gynaecologie)

## Contact

**polikliniek Gynaecologie, locatie Oost en west**

### Bekkenbodemverpleegkundige aanwezig op

- Maandag en dinsdag: locatie Oost
- Donderdag en vrijdag: locatie West

Polikliniek Gynaecologie, locatie Oost

T 020 599 34 80 (op werkdagen van 08.15 – 16.15 uur)

Polikliniek Gynaecologie, locatie West

T 020 510 88 88 (op werkdagen van 08.15 – 16.15 uur)

Polikliniek Gynaecologie, locatie Spuistraat

T 020 599 91 11 (op werkdagen van 08.15 – 16.15 uur)

U kunt alleen een afspraak maken als u onder behandeling bent van een gynaecoloog in OLVG.

**Oost**  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

**West**  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

**Spuistraat**  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Aanmelden MijnOLVG via [www.mijnolvg.nl](http://www.mijnolvg.nl) | Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 25 april 2023, foldernr.0442