

Bekkenfysio-therapeutisch onderzoek bij seksuele klachten bij de vrouw

Seksuele klachten kunnen heel vervelend zijn voor u en uw partner. Lichamelijke oorzaken en psychische oorzaken lopen in elkaar over en beïnvloeden elkaar bij seksuele stoornissen.

Een goed functionerende bekkenbodemp is van belang bij geslachtsgemeenschap en seksuele opwindings. Verschillende klachten kunnen ontstaan, doordat de bekkenbodemp overactief is (u kunt de bekkenbodemp-spiers niet voldoende ontspannen) of onderactief (de bekkenbodemp-spiers kunnen niet voldoende aanspannen).

Seksuele klachten zijn:

- Pijn bij het vrijen.
- Pijn bij een orgasme.
- Moeilijk een orgasme krijgen of geen orgasme krijgen.
- Urineverlies tijdens het vrijen of bij het orgasme.
- Verminderd gevoel bij het vrijen
- Vaginisme/ dyspareunie.

Overactiviteit

Bij een overactieve bekkenbodemp kan de vagina te nauw aanvoelen, of het naar binnen komen van de penis is niet of nauwelijks mogelijk tijdens het vrijen. Dit kan pijn veroorzaken, waardoor het vrijen minder prettig wordt en de overactiviteit van de bekkenbodemp nog meer toe kan nemen.

Overactiviteit kan ook pijn veroorzaken, doordat de spiers te vermoeid raken en verkrampen of doordat ze aan aanhechtingsplaatsen gaan trekken. Bij vrouwen kan dit leiden tot pijn bij een orgasme of pijn tijdens het vrijen in de onderbuik, rond de anus en de liezen.

Eerdere negatieve ervaringen, maar ook spanning, stress, angst, schaamte en pijn kunnen leiden tot een overactiviteit van de bekkenbodemp-spiers.

Onderactiviteit

Onderactiviteit kan ontstaan na een bevalling, of naarmate de leeftijd vordert. Dit kan er voor zorgen dat organen gaan verzakken in de vagina. Er kan stootpijn ontstaan of het binnengaan van de penis wordt moeilijker. Onderactiviteit kan ook een reden zijn voor urineverlies.

Vaginaal onderzoek

Dit onderzoek gebeurt in half-zit (tussen liggen en zitten in). In deze houding kunt u, wanneer u dat wilt, met een spiegel meekijken. Eerst kijkt u samen met de bekken- fysiotherapeut alleen naar de bekkenbodemp. Kunt u deze aanspannen en ontspannen zonder dat u uw buik, billen en benen aanspant? Dan zal zij u vragen een keer te hoesten en te persen zodat zij kan zien wat er gebeurt als de druk in de buik hoger wordt.

Vervolgens zal op een zorgvuldige manier gekeken worden hoe u reageert op aanraking in de bekkenbodempregio en of een inwendig onderzoek mogelijk is.

Bij het inwendig onderzoek zal opnieuw gevraagd worden aan te spannen, te ontspannen, te persen en te hoesten.

De bekkenfysiotherapeut voelt ook naar de spanning van de bekkenbodemp. Tegelijkertijd kan zij voelen naar eventuele pijnpunten. Om een indruk te krijgen van de kracht en het uithoudingsvermogen zal de bekkenfysiotherapeut u vragen op verschillende manieren de spiers aan te spannen.

Behandeling

In de behandeling leert u te voelen waar uw bekkenbodemp ligt en hoe u deze kunt ontspannen en aanspannen. Bij een te gespannen bekkenbodemp zal er veel aandacht besteed worden aan het leren ontspannen van de bekkenbodemp en de omringende spiers, met name het leren loslaten van de buik is belangrijk. De bekkenfysiotherapeut beschikt over een aantal middelen om u daarbij te helpen, o.a. EMG

(zie folder). Bij een te nauwe vagina kan er gekozen worden om meer ruimte te krijgen door rekken of massage.

Bij een onderactieve bekkenbodemp gaat het om het leren aanspannen en vervolgens de bekkenbodemp te trainen. Vanwege de mogelijke psychische /relationele beïnvloeding van de klachten kan de bekkenfysiotherapeut u doorverwijzen naar een psycholoog/seksuoloog.

Wilma Bakker

035-68 34 222

wilma@fysiotherapie-brouwer.nl