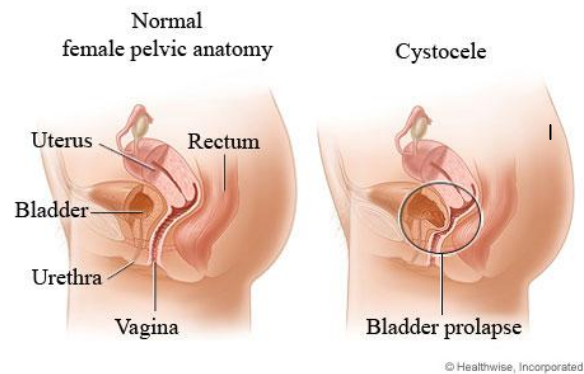


# CYSTOCÈLE, BLAASVERZAKKING

*Wat is een cystocèle en wat heeft Oefentherapie Cesar u te bieden?*



Wat is cystocèle?

Een cystocèle is een verzakking van de blaas. Als de anatomische ligging van de blaas verandert, wat bij stressincontinentie in combinatie met een te zwakke bekkenbodem meestal het geval is, dan kunnen problemen ontstaan. Normaal zijn de spieren van de bekkenbodem een beetje aangespannen, niet te weinig maar ook niet te veel. U kunt dit een beetje vergelijken met een elastiek: wanneer het te strak gespannen staat, is er weinig of geen veerkracht, en als er geen spanning op het elastiek zit, hangt het te los en verliest het ook zijn werking. Door een verzwakte bekkenbodem kunnen klachten optreden van een verzakking.

Hoe ontstaat het?

Er bestaan verschillende oorzaken voor een cystocèle.

- Beschadiging aan het steunapparaat door kunstmatige ingrepen bij de bevalling (tang, vacuümpomp) of door langdurig persen
- Verzwakking van bekkenbodemspieren en steunweefsel bij het ouder worden
- Hormonale veranderingen ten gevolge van de overgang
- Lichamelijk zwaar werk, overgewicht en veelvuldig hoesten als gevolg van roken of longaandoeningen zorgen voor langdurige overbelasting van de bekkenbodem.
- Aangeboren zwakte van bindweefsel. Zij hebben ook meer kans om last te krijgen van spataderen of breuken.
- Als het lichaam door een gewoontehouding voortdurend uit balans is. Vooral een verkeerde bekkenstand heeft gevolgen voor het steunapparaat.

Klachten?

Door een verzakking kunnen de volgende klachten ontstaan:

- Een zwaar gevoel in de schede (vagina) hebben.
- Soms is er het gevoel dat er iets naar buiten komt
- Een zeurderig gevoel in de onderbuik dat uitstraalt naar de rug
- Incontinentieklachten
- Pijn bij het vrijen

Vaak verergeren de klachten in de loop van de dag of na inspanning; na rust verbeteren ze meestal.

Cystocèle en Oefentherapie Cesar

De oefentherapie richt zich op:

- Inzicht geven in de functie en de werking van de bekkenbodem in relatie tot de klachten.
- Verkrijgen van bewuste controle over de bekkenbodemspieren.
- Het verbeteren van de functie van de bekkenbodemspieren wat betreft spanning, coördinatie, kracht, uithoudingsvermogen
- Integratie van een optimale bekkenbodemfunctie in dagelijkse activiteiten én in bekkenbodem gerelateerde functionele activiteiten (zoals toiletgang, seksualiteit)
- Versterken van de rompspieren
- Optimaliseren van houding, zodat een verbetering van fysiologische trek op het steunweefsel ontstaat. .

De ervaring is dat als u de oefeningen uitvoert en blijft uitvoeren en toepast in het dagelijks bewegen en u dus op de juiste wijze met de bekkenbodem omgaat, een operatie niet de eerste optie hoeft te zijn.

Wanneer de klachten echter blijven en de behandeling heeft geen of onvoldoende resultaat, kan door de gynaecoloog een operatie overwogen worden.

