

ERVARINGSVERHAAL

KUBUS TEGEN VERZAKKING

Vrouwen lopen soms nodeloos lang rond met verzakkingsklachten. Deels omdat ze het gênant vinden om ermee naar de huisarts te gaan, en deels omdat de huisarts niet altijd op de hoogte is van het juiste hulpmiddel. Maria (51) was erg opgelucht toen haar bekkenfysiotherapeut haar wees op het relatief onbekende kubuspessarium.

Een verzakking kan het dagelijks leven van vrouwen op een vervelende manier beïnvloeden. Hardlopen, zware tassen dragen of gewoon even op je hurken gaan zitten, voelt ineens onaangenaam. Maria is vast niet de eerste ervaringsdeskundige die het drukkende gevoel in de onderbuik jarenlang probeerde te negeren. 'Totdat ik tijdens een vakantie geen flinke wandeling meer kon maken met mijn gezin, en het bijna niet meer lukte om te plassen. Een bezoek aan de huisarts, hoe gênant ook, bleek onvermijdelijk. Zij constateerde een behoorlijke verzakking en legde tevens uit dat mijn urinebuis daardoor beknelde raakte, waardoor ik mijn blaas niet meer goed kon legen. Urineretentie wordt dat genoemd. Een pessarium kon wellicht soelaas bieden.' Dat bleek tegen te vallen. 'In de huisartsenpraktijk zat het ringvormige pessarium nog prima, maar toen ik thuis uit de auto stapte, viel dat ding er al uit.' De twee volgende bezoekjes aan de huisarts en een steeds grotere maat pessarium leidden tot hetzelfde resultaat. 'Laat dan maar zitten, dacht ik eerst nog. Ik moet er maar mee leren leven. Maar enkele maanden later werden de klachten steeds pijnlijker.' Een verwijzing naar de gynaecoloog volgde. De bevalling van twee kinderen van elk ruim negen pond met een vacuümpomp blijkt een verklaring te zijn voor het pessarium dat maar niet wil blijven zitten. Maria schrikt van de uitleg over een operatie. 'Vooral vanwege de kans dat de klachten terug kunnen komen. Op haar advies besloot ik om opnieuw een bekkenfysiotherapeut te bezoeken. Daar was ik twintig jaar geleden al eens tijdens en na mijn zwangerschap geweest, maar de behandeling was toen vooral gericht geweest op mijn bekkeninstabiliteit en nauwelijks op het trainen van de bekkenbodemspieren. De fysiotherapeute leerde me om mijn bekkenbodemspieren te beheersen en te versterken, maar de verzakkingsklachten konden er niet mee worden opgelost. Totdat zij mij wees op een ander pessarium, in de vorm van een kubus.' Deze mag niet door een fysiotherapeut worden voorgeschreven, maar een verzoek aan de gynaecoloog leidt tot een afspraak met een continëntieverpleegkundige.

De kubus blijkt direct wél die houvast te geven die een ringvormig pessarium niet kon bieden. Het geheim? Het vierkante blokje, gemaakt van siliconen, heeft holle, 'ingedeukte' wanden. Daardoor zuigt het pessarium zich vast aan de vaginawand. Steun van de bekkenbodem is dan minder nodig. Eenmaal ingebracht, voel je er niks meer van. Het gebruik ervan is alleen bedoeld voor overdag, 's avonds moet je het pessarium weer verwijderen. Maria: 'Vergelijk het met je bh, die draag je 's nachts ook niet, maar de steun die het je overdag biedt zou je niet willen missen. Het inbrengen en verwijderen is te vergelijken met de werkwijze bij een tampon. Er is eigenlijk maar een extra handeling bij het uithalen: je haakt je vinger achter een kubusrand, waardoor er lucht bij kan die het vacuüm opheft.'

Inmiddels kan Maria weer net zolang wandelen als ze wil. Hurken of het legen van de blaas leveren geen problemen meer op. 'Dankzij de kubus en mijn beter getrainde bekkenbodemspieren is de verzakking niet erger geworden. Wel ben ik tegenwoordig erg 'zuinig' op mijn bekkenbodem. Ik heb het hardlopen vervangen door snelwandelen (sowieso beter voor je knieën) en vermijd zwaar tillen. Er zijn nog wel grotere maten van deze kubus, maar ik wil dat moment zo lang mogelijk uitstellen. Ik zie deze leefstijl als een vorm van preventie: niet om het probleem van verzakking te voorkomen, maar om ervoor te zorgen dat het niet erger wordt. Toen ik laatst weer een keer bij de huisarts kwam, heb ik haar verteld over mijn goede ervaringen met de kubus. Tot mijn verrassing kende ze deze pessariumvorm nog niet. Achteraf gezien heb ik toch een tijdje nodeloos getobd, en daarom vind ik het belangrijk om mijn ervaringsverhaal te vertellen.'

