



**7,5 procent van de vrouwen boven de 65 heeft last van een verzakking**

# Netty zit weer op de fiets

**In de loop van 2008 merkte Netty Kluytenaar (74) dat er iets niet in orde was. Ze had problemen met zitten en fietsen, was snel vermoeid en moest 's nachts vaak naar het toilet. Via de huisarts en de fysiotherapeut kwam ze terecht bij het Bekkenbodemcentrum van het Amphia Ziekenhuis.**

Afgelopen jaar viel het Netty Kluytenaar op dat ze steeds vaker 's nachts naar het toilet moest. "Om het uur wel een keer. Bovendien kreeg ik steeds meer moeite met zitten en fietsen. De huisarts wilde kijken of bekkenbodemtherapie de problemen zou verhelpen. Maar de oefeningen van de fysiotherapeut waren te vermoeiend voor me. En ook een korte fietsvakantie op de Veluwe viel mij lichamelijk zwaar. De huisarts stelde vast dat de vermoeidheid kwam door bloedarmoede. Voor de blaasproblemen en het moeilijk kunnen zitten werd ik doorverwezen naar het Bekkenbodemcentrum."

**En toen?**  
"Gynaecoloog Gietelink heeft mij samen met uroloog Van der Schoot onderzocht. De diagnose was toen snel gesteld: verzakking. Dat ik veel naar het toilet moest, kwam doordat mijn blaas was gekanteld. Ook was mijn endeldarm omlaag gezakt. Dat veroorzaakte de problemen met zitten en fietsen. Met een operatie was dat op te lossen, zei de dokter."

**Wanneer vond de operatie plaats?**  
"Begin februari. De voorlichting voorafgaand aan de operatie was heel goed. De gynaecoloog heeft alles helder

uitgelegd, en bovendien kregen we een informatieve brochure mee om thuis door te lezen. Daardoor keek ik niet echt op tegen de operatie. De ingreep zelf duurde ongeveer anderhalf

**"Meer nachtrust, meer vrijheid"**

uur. Daarbij werd inwendig een kunststof matje aangebracht, dat de verzakking heeft opgeheven. Alles zit nu weer op zijn plek! En na twee dagen observatie in het ziekenhuis mocht ik weer naar huis."

## Problemen aan de bekkenbodem Waar komt het door?

Klachten zijn vaak pijn in de onderbuik en/of onderrug, verlies van urine of ontlasting, of een verzakking. De problemen kunnen ontstaan als de bekkenbodemspieren niet goed meer functioneren.

## Op [www.amphia.nl](http://www.amphia.nl)

- Gezondheidslezing
- Meer kleur aan het bed
- Informatie voor bezoekers

## Dat is snel. En hoe gaat het nu?

"Uitstekend! Ruim een week na de operatie kon ik alweer goed zitten, en na zes weken mocht ik ook de fiets weer nemen. Ook het 's nachts vaak moeten plassen is verleden tijd. Nu hoef ik nog maar één keer per nacht naar het toilet. Net als vroeger. Heerlijk om weer wat meer bewegingsvrijheid te hebben!"

**Meer weten?**  
bekkenbodemcentrum@amphia.nl  
of [www.amphia.nl](http://www.amphia.nl)

*Omwillen van de privacy is de naam van de geïnterviewde gefingerd.*

## Wat doet het Bekkenbodemcentrum?

De spieren van lage rug, buik en bekken – de bekkenbodemspieren – spelen een belangrijke rol bij een goede houding en het bewegen. Daarnaast hebben deze spieren een belangrijke taak bij het plassen, vrijen en ontlasten. Als deze spieren niet goed meer functioneren, dan kunnen **uiteenlopende klachten** ontstaan:

- verzakking;
- ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- pijnklachten in de onderbuik en/of onderrug.

**Team van specialisten**  
In totaal lopen er in Nederland meer dan één miljoen mensen rond met dit soort bekkenbodemproblemen. Hebt u ook last van zulke klachten, dan kunt u zich in het Bekkenbodemcentrum van het Amphia Ziekenhuis (locatie Langendijk) laten onderzoeken en behandelen. Het **team van het Bekkenbodemcentrum** bestaat uit onder meer:

- gynaecologen;
- urologen;
- fysiotherapeuten;
- continentieverpleegkundigen.

Omdat deze specialisten **intensief samenwerken**, bent u verzekerd van een **snelle en doeltreffende behandeling**.

**Bereikbaarheid**  
Meer weten? Het Bekkenbodemcentrum is telefonisch te bereiken via **(076) 595 2601** of **(076) 595 2602** (maandag 9.00–14.00 uur, dinsdag en donderdag 8.30–16.00 uur).

Mailen kan ook:  
**bekkenbodemcentrum@amphia.nl**



**Stuur mij de folder over het behandelen van klachten aan de bekkenbodem.**

NAAM \_\_\_\_\_

STRAAT EN HUISNUMMER \_\_\_\_\_

POSTCODE EN WOONPLAATS \_\_\_\_\_

Vul in en stuur op naar Amphia Ziekenhuis (locatie Langendijk), Coördinator Bekkenbodemcentrum, Antwoordnummer 489, 4800 WE Breda.