

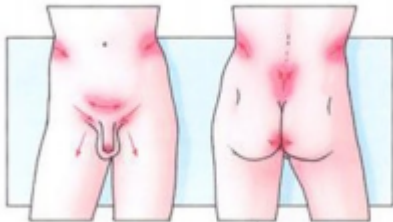
## Prostaatpijn

### Inleiding

Prostaatpijn wordt ook wel 'prostatodynie' of 'chronic pelvic pain syndrome' genoemd.

U kunt pijn hebben in het gebied tussen balzak en endeldarm. Deze pijn kan onder andere naar de liezen of de geslachtsorganen uitstralen.

Het kan een brandende, trekkende, zeurende of bijtende pijn zijn. Soms treden er problemen met plassen op. Deze klachten zijn niet continu aanwezig maar vertonen vaak een golvend verloop. Er zijn ook perioden waarin u geen klachten heeft. De pijn komt vooral voor bij kou, spanningen, nervositeit, alcoholgebruik, scherp gekruid eten en langdurig zitten.



Bij prostaatpijn is de prostaat niet door een bacterie ontstoken geraakt, maar slechts geïrriteerd en soms gezwollen. Mannen tussen 35 en 50 jaar hebben hier vaker last van dan ouderen of jongeren, maar de aandoening komt op alle leeftijden voor.

Prostaatpijn is medisch gezien geen ernstige aandoening. Het is niet de voorloper van prostaatkanker zoals sommige mannen hardnekkig blijven denken. Het kan absoluut geen kwaad, maar lastig is het vaak wel. Vaak kunt u gemakkelijker met de klachten omgaan als u samen met de uroloog hebt besproken in welke situatie de klachten kunnen ontstaan. Hierbij kunt u denken aan algemene weerstandsvermindering, gespannenheid enzovoort.

### Behandeling

Door uw leven anders in te richten kunnen de klachten verminderen. Vermijd kou, psychische stress, alcoholgebruik en scherp gekruid eten. Warme zitbaden en saunabezoek kunnen helpen.

Soms is er toch sprake van een prostaatontsteking op basis van een bacterie, dan wordt voor langere tijd antibiotica voorgeschreven. Andere geneesmiddelen die kunnen helpen zijn alfablokkers. Dit zijn geneesmiddelen die de spiercellen langs de plasbuis in de prostaat ontspannen. Het gevolg is dat mensen makkelijker plassen, maar dat ook de prostaatpijn vermindert. Meestal treedt dit effect pas op na 2 maanden.

Een hele goede oplossing is het gebruik van bekkenfysiotherapie. Uit onderzoek is gebleken dat de klachten met name worden veroorzaakt door een te hoge bekkenbodemspansing. Bij een

gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut leert u oefeningen, waarbij u de bekkenbodem kan ontspannen. Indien u de bekkenbodem goed kunt ontspannen, zult u merken dat de klachten verdwijnen.

### **Vragen?**

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met de assistent of uw behandelend specialist.

Polikliniek Urologie, bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 16.30 uur:

- T (076) 595 10 26

Meer lezen over urologie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Urologie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/urologie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/urologie)