

## Ring of pessarium bij bekkenbodemp Problemen

### Inleiding

Bij klachten van een verzakking of bij inspannings- incontinentie biedt een ring soms een oplossing. De gynaecoloog of verpleegkundig specialist brengt een ring in de schede en zorgt ervoor dat uw blaas en baarmoeder weer op hun normale plaats komen te liggen. Klachten kunnen zo verminderen of verdwijnen. Een andere naam voor de ring is: pessarium. Er bestaan vele soorten pessaria in verschillende vormen (ring, kubus, gellhorn, Falk, zeef met en zonder knop). Ze zijn meestal van kunststof of soepel rubber (siliconen) gemaakt. De grootte varieert van enkele centimeters tot meer dan tien centimeter.

### Zinvol

Een ring kan een oplossing bieden bij een verzakking van de baarmoeder of van de voorwand van de schede en de blaas. Als u na het plaatsen van het pessarium last krijgt van urineverlies tijdens drukverhogende momenten (hoesten, niezen, tillen, sporten), kan er een ander soort pessarium geplaatst worden (pessarium met knop), speciaal voor deze klacht.

### Wanneer is een pessarium minder geschikt?

Meestal is een ring minder geschikt bij een verzakking van de achterwand van de schede. Als de ingang van uw schede erg wijd is biedt de bekkenbodem soms te weinig ondersteuning voor een ring. De ring zakt dan gemakkelijk naar buiten. Daarom is het aanbrengen van een ring niet bij elke vrouw zinvol, maar in dit laatste geval biedt een ander type pessarium soms uitkomst.

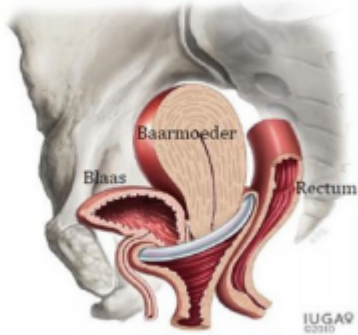
### Plaatsen

Het aanmeten van een ring gebeurt tijdens een inwendig onderzoek. De gynaecoloog of verpleegkundig specialist schat via de schede met de vingers de juiste maat, waarna het pessarium in de schede geplaatst wordt. Het pessarium zit aan de voorzijde lager dan aan de achterzijde. Als een pessarium goed zit, dan voelt u hem niet zitten. Een te klein pessarium kan naar beneden zakken, een te grote kan pijnklachten geven.

### Uitproberen

Soms is het nodig een aantal pessaria uit te proberen, voordat de goede maat is gevonden. Het kan zijn dat een ingebracht pessarium na het plaatsen naar beneden zakt. U kunt dan gerust proberen met uw vingers het pessarium in de schede naar boven terug te duwen. De schede is aan de bovenkant afgesloten. De ring kan dus nooit op een verkeerde plaats terechtkomen. Ook kunt u niets beschadigen. Mocht de ring blijven zakken of irriteren, dan kunt u hem zelf met een vinger eruit trekken (zie 'zelf inbrengen en verwijderen'). Ook dit kan geen kwaad. Neem de ring dan wel mee bij een volgend bezoek aan uw arts.

Voorbeeld van een ringpessarium



## Verschillende pessaria



### Zelf Inbrengen en verwijderen

U kunt ook irritatie en drukwondjes voorkomen door het pessarium voor het slapen gaan uit de schede te halen en hem 's ochtends weer in te brengen. De wand van de schede kan dan 's nachts weer aansterken. Het advies ter voorkoming van irritatie en/of drukwondjes is om het pessarium minimaal 1 keer per week 1 nacht uit te laten. Vaker mag. U kunt met de meeste pessaria gewoon vrijen (vraag uw arts of dit met uw pessarium mogelijk is). U kunt er ook voor kiezen het pessarium alleen in te brengen bij bepaalde activiteiten die de meeste klachten geven, bijvoorbeeld sporten. Veel vrouwen vinden in- en uithalen een eng idee, maar in de praktijk blijkt het meestal geen problemen op te leveren.

## **Houding**

U kunt zelf het beste beoordelen wat de beste houding is om dit te doen: liggend in bed, staand met bijvoorbeeld een been op een stoel, of zittend op het toilet.

## **Inbrengen ring pessarium**

Om het inbrengen te vergemakkelijken kunt u water of een glijmiddel op waterbasis op de top van het pessarium aanbrengen.

U neemt de ring tussen duim en wijsvinger en drukt het samen (als u goed kijkt ziet u 2 kleine 'deukjes' aan de binnenzijde van de ring. Dit is het punt waarop de ring samenvouwt. Bij een gesloten ringpessarium vouwt de ring samen bij de grote openingen).

Als u de ring heeft samengevouwen duwt u deze naar binnen in de vagina. Zodra de ring in de vagina zit en u deze heeft losgelaten, vouwt deze open. U duwt dan de ring nog zachtjes iets dieper in de vagina zodat deze achter het schaambot zit. Als u de ring niet voelt zitten, heeft u deze goed ingebracht. Als u hem nog wel voelt zitten, probeer dan de ring iets te draaien of verschuiven tot u hem niet meer voelt. De schede is aan de bovenkant afgesloten. De ring kan dus nooit verdwijnen of op een verkeerde plaats terechtkomen.

Sommige vrouwen hebben een partner die de ring voor hen in en uit de schede haalt.

## **Uithalen ringpessarium**

Voor het uithalen van het pessarium neemt u dezelfde houding aan als voor het inbrengen.

U brengt uw vinger naar binnen via de vagina en haakt die achter het pessarium. Vervolgens trekt u de ring voorzichtig naar buiten. Tip: probeer niet te ver naar voren te buigen, hoe verder u naar voren buigt, des te moeilijker u erbij kunt. Soms helpt het om iets te persen.

Als het lukt kunt u tijdens het uithalen met uw andere hand het gedeelte van de ring wat al uit de vagina is, dubbel proberen te vouwen waardoor het uithalen minder vervelend is.

U kunt nu de ring schoonspoelen met water. Gebruik GEEN zeep of andere reinigingsmiddelen. De ring kan verkleuren, dit is niet erg.

## **Controle**

Als u zelf het pessarium minimaal 1 keer per week 1 nacht uitlaat, is het advies om tenminste 1 keer per 6-12 maanden een inwendige controle te laten verrichten door uw (huis)arts of verpleegkundig specialist.

Als u het pessarium niet zelf in- en uithaalt dan is het advies om tenminste 1 keer per 3-6 maanden een inwendige controle te laten verrichten door uw (huis)arts of verpleegkundig specialist.

Een pessarium hoeft in principe maar 1 keer in de 3 tot 5 jaar vervangen te worden. Soms gaat het pessarium nog langer mee. Verkleuring van het pessarium is niet erg en geen reden tot vervanging.

Als u zelf het pessarium uithaalt, controleer dan of er geen scheurtjes in het pessarium zitten, of er geen scherpe randjes aanzitten door te voelen en of de vorm nog rond is (bij een ringpessarium).



Zeef pessarium dubbelgevouwen om in te brengen

### **Wat voelt u?**

Een goed passende ring voelt u niet zitten.

Veel vrouwen zijn bang dat zij last zullen hebben van een ring bij gemeenschap, of dat hun partner de ring zal voelen. In de praktijk blijkt dit echter bijna nooit problemen op te leveren. Ook kunt u gerust tampons gebruiken als u nog menstrueert.

### **Voor- en nadelen**

Meningen van vrouwen over voor- en nadelen van een ring verschillen. Een operatie biedt natuurlijk een meer definitieve oplossing voor uw klachten. Een operatie heeft echter ook nadelen.

#### Nadelen

Een pessarium kan irritatie van de vaginawand geven. Dit komt doordat het pessarium op de vaginawand drukt. Dit kan leiden tot afscheiding of bloedverlies.

Om dit te voorkomen worden er soms vaginale medicijnen voorgeschreven (oestrogenen). Deze moeten dagelijks of meerdere keren per week via de vagina ingebracht worden. Dit zorgt ervoor dat de wanden van de vagina sterker en soepeler worden.

Soms kunnen de spieren in de bekkenbodem pijnlijk zijn. Na het plaatsen van het pessarium kan deze op de pijnlijke spier drukken waardoor dit pijn kan veroorzaken. Er kan dan geadviseerd worden om bekenfysiotherapie te volgen om de pijn uit de spier te halen.

Het kan soms lastig zijn de juiste maat te bepalen. Hierdoor kan het voorkomen dat het pessarium uitzakt in de vagina. Dit kan een onprettig gevoel geven. Een andere maat of ander soort pessarium kan dan een oplossing bieden.

Als uw bekkenbodemspieren onvoldoende ondersteuning bieden of de ingang van de schede breed is, kan een pessarium soms niet blijven zitten. Uw behandelaar zal dan samen met u zoeken naar een andere passende oplossing voor uw klachten.

#### Voordelen

Een pessarium kan vaak tijdens het eerste polikliniekbezoek al aangemeten en geplaatst worden.

Als het pessarium goed zit kan deze direct helpen om de klachten te verminderen of verdwijnen.

Het aanleren van zelf het pessarium in- en uithalen heeft als voordeel dat u zelf kunt bepalen wanneer u deze in laat en wanneer niet (bijvoorbeeld alleen tijdens sporten).

Indien een pessarium toch niet bevalt kunt u altijd de optie van een operatie nog bespreken.

### **Ring of operatie?**

De keuze tussen een ring of een operatie hangt natuurlijk af van de vraag of er een passende ring voor u beschikbaar is. Is dat niet het geval, dan kunt u met uw arts of verpleegkundig specialist bespreken of een operatie een optie is. U kunt ook besluiten om uw klachten nog even aan te kijken omdat deze voor u nog acceptabel zijn en u niet gehinderd wordt in uw dagelijks leven. U kunt kiezen om een behandeling nog uit te stellen.

Als een ring wel past en uw klachten verhelpt, is het uw beslissing of u de ring wilt blijven gebruiken of toch voor een operatie kiest.

Bij een ring is er altijd een kleine kans dat later alsnog een operatie volgt. Maar ook na een operatie is er altijd een kans aanwezig dat de klachten opnieuw optreden en dat een tweede operatie noodzakelijk is. Anders dan een aantal jaren geleden is op medische gronden een operatie op hogere leeftijd meestal niet bezwaarlijk.

### **Vragen?**

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

Telefoonnummer (076) 595 10 32

Email [bekkenbodemcentrum@amphia.nl](mailto:bekkenbodemcentrum@amphia.nl)

Website [www.amphia.nl](http://www.amphia.nl)

Meer lezen over het Bekkenbodemcentrum van Amphia?

[Ga naar afdeling Bekkenbodemcentrum \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie-bekkenbodemcentrum\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie-bekkenbodemcentrum)