

Endometriose: wat kun je doen aan de klachten?

Bij endometriose zit weefsel dat lijkt op je baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder. Ongeveer 1 op de 10 vrouwen heeft het. Geen eetpatroon laat het verdwijnen; wat wel werkt gaat over de pijn zelf en over slapen.



Laat de pijn zelf behandelen

Het aantal plekken zegt niets over je pijn

Bij pijn die jaren aanhoudt wordt je zenuwstelsel gevoeliger. Je pijnsysteem is te behandelen.

Vraag om gedragstherapie voor de pijn

Minder pijn, en je gaat vooruit in je dagelijks leven. Zeg erbij dat je pijnbehandeling zoekt.

Vraag je fysiotherapeut naar elektrotherapie of laser

Daar zit de winst van ongeveer 2 punten op een schaal van 10. Bij bekkenfysiotherapie: vraag om ontspannen, niet aanspannen.



Slaap

Slecht slapen houdt de uitputting vast

Bij de vermoeidheid speelt je slaap een grotere rol dan de pijn zelf.

Behandel slapeloosheid als aparte klacht

Vraag je huisarts om praattherapie bij slapeloosheid; die werkt beter dan slaaptips.



Darmklachten en eten

Behandel je darmklachten apart

Een kwart van de vrouwen met endometriose heeft ook een prikkelbare darm.

Probeer tijdelijk minder FODMAP's

Minder ui, tarwe en appel; ongeveer een op de drie merkt verschil. Doe het met een diëtist.



Bewegen

Beweeg voor je energie

Begeleide oefentherapie maakt je minder moe, tot een jaar later. Op de menstruatiepijn zelf werkt het niet.

Bouw langzaam op

Verdeel het over je cyclus; een te zware inspanning kan je een dag later opbreken.



Mensen om je heen

Neem iemand mee naar het spreekuur

Iemand die kan bevestigen wat de pijn met je week doet.

Zoek andere vrouwen op

Telkens moeten uitleggen dat het echt zo erg is, maakt somber en angstig.



Laat je hart volgen

Vraag om je bloeddruk en cholesterol

Je hebt ongeveer de helft meer kans op hartklachten. Vraag er zelf om, ook als je slank en jong bent.

Niet roken telt hier het zwaarst

Voor je hart en bloedvaten, en ook voor je kans op zwangerschap bij ivf.

STERKSTE HEFBOMEN

Laat gluten schrappen, zuivel schrappen, supplementen en afvallen liggen: daar is bij endometriose geen onderbouwing voor. Houd in plaats daarvan twee of drie cycli bij welke dagen pijn geven en wat je hebt afgezegd.



Geen medisch advies. Leefstijl komt naast de medische zorg, niet in plaats daarvan. Pijnstillers, hormonale behandeling en een kijkoperatie geven veel vrouwen echte verlichting. Stop nooit zelf met medicatie; afbouwen alleen in overleg met je huisarts of gynaecoloog.