

Het grote taboe van hevige menstruatiepijn

De maandelijkse bloeding is toch al een taboe. Maar klagen over hevige pijn bij de ongesteldheid is helemaal *not done*. "Het zijn vaak gruwelijke menstruatiepijnen", weet gynaecoloog dr. Arnold Simons van het UMCG. "Vaak moet ik patiënten duidelijk maken dat het echt een ziekte is en niets om je voor te schamen."

Door Arend van Wijngaarden

De ziekte heet endometriose en het komt bij zeker één op de tien vrouwen voor. "Volgens sommigen misschien wel 30 procent van de vrouwen, het hangt er van af hoe erg je het hebt", vervolgt Simons. "Waarschijnlijk hebben alle vrouwen het in enige mate maar werkt hun afweersysteem het weg."

Tijdens elke menstruatiecyclus wordt de binnenkant van de baarmoeder opnieuw bekleed met slijmvlies. Als de vrouw niet zwanger wordt, wordt dat slijmvlies afgestoten en komt het in stukjes en brokjes naar buiten: de menstruatie. Het menstratiebloed met cellen van het slijmvlies sijpelt ook via de eileiders de buik in. Als die cellen nog le-

ven, kunnen ze zich hechten aan het buikvlies en organen zoals de eierstokken, blaas en darmen.

"Het gedraagt zich buiten de baarmoeder net als daarbinnen", legt Simons uit. "Elke maand gaan die stukjes slijmvlies mee-menstrueren. De bloedinkjes die dan ontstaan worden door het lichaam opgeruimd maar er ontstaan wel littekentjes en de slijmvliescellen blijven gewoon zitten en gaan elke maand weer mee-menstrueren. Soms ontstaan uit die littekens gezwellen die de darmen, blaas of andere organen helemaal kunnen vervormen. In de eierstokken kunnen ze cystes vormen, holtes die soms wel 12 centimeter groot worden."

Het leidt tot verschrikkelijke pijnen. Maar het lastige is dat veel dokters de ziekte niet herkennen. "Ik spreek nog steeds huisartsen of zelfs gynaecologen die beweren dat zij nooit endometriose zien", zegt Simons. "Dat kán dus niet. Het gevolg is wel dat vrouwen helemaal wanhopig kunnen worden."

Behandeling van de ziekte kan met pillen of operaties. De gewone anticonceptiepil, of speciale progestagenen met eenzelfde effect. De vrouw moet dan niet na drie weken stoppen maar gewoon door-

slikken. "Zij moeten zo weinig mogelijk menstrueren, dan kan er ook geen slijmvlies in de buikholtte komen."

Een mirena-spiraaltje werkt ook een beetje, want vaak gaan vrouwen daar niet of minder door menstrueren. Maar de al aanwezige endometriose blijft gewoon doorgroeien. Als er al kleine of grote gezwellen in de buik zijn, kunnen die weggehaald worden met een operatie. Er is alleen een flinke wachtlijst voor zulke operaties.

Vaak gaan vrouwen pas met hun ziekte naar de dokter als ze niet zwanger kunnen worden, doordat de endometriose de voortplantingsorganen heeft aangetast. In dat geval zitten vrouw en arts met een dilemma. "De enige manier om op natuurlijke wijze zwanger te worden, is een tijdje geen pil of spiraaltje gebruiken. Maar dan krijgen ze weer die helse pijnen en raken de organen weer extra aangetast."

■ ENDOMETRIOSEDAG

De Endometriose Stichting houdt zaterdag 6 maart de landelijke endometriosedag in het Universitair Medisch Centrum Groningen, van 10.00 tot 16.00 uur. Meer informatie op endometriose.nl.

'Joh, dat hoort gewoon bij vrouw-zijn'

Zelfs toen de gynaecoloog in een streekziekenhuis haar ernstige klachten hoorde, ging er bij de arts geen lichtje branden. "Joh, zware menstruatie hoort gewoon bij het vrouw-zijn", zei de gynaecoloog. Hij herkende de endometriose niet. Pas toen hij bij een standaardonderzoek een cyste van 13 centimeter in haar eierstok vond, kwam hij met de optie dat het wel eens endometriose kon zijn.

De 31-jarige Selma Vellinga zal waarschijnlijk geen kinderen kunnen krijgen. Ze heeft twee zware operaties doorstaan maar zal haar leven lang last blijven houden van haar ziekte. "Voor mijn vriend is het ook zwaar geweest, machteloos toekijken hoe zijn vriendin pijn lijdt, voor mij zorgen en het dan ook nog nooit goed doen omdat ik door alle hormonen last had van stemmingswisselingen. Veel relaties komen onder druk te staan."

Selma's verhaal is een klassiek voorbeeld van endometriose. Van haar eerste ongesteldheid als pubermeisje

had ze verschrikkelijk veel last, en dat bleef telkens zo. "Het was heel pijnlijk. De huisarts dacht dat de pil misschien hielp. Helaas bleef de pijn en kreeg ik last van de hormonen. Ik stapte over van de ene pil naar de andere, met de nodige pijnstillers, maar iedere stopweek was ik weer verschrikkelijk ziek van de menstruatie. Zelf kan ik het helaas niet vergelijken, maar ik hoor van vrouwen met endometriose die zijn bevallen, dat de pijn vergelijkbaar is met persweeën."

In het streekziekenhuis werden de cyste, een eierstok en eileider weggehaald. Volgens de arts was het daarmee klaar. "Omdat ik er geen goed gevoel over had, ben ik naar het VU medisch centrum gegaan voor een second opinion. Daar bleek uit het opgevraagde operatieverslag dat er tijdens de operatie ook al een plek aan mijn baarmoeder en andere eierstok zat. Alleen hadden ze daar niets aan gedaan."

Ze besefte dat ze met één eierstok en endometriose minder kans had om zwanger te raken. Samen met haar

vriend en in overleg met de arts besloot ze het toch te proberen. "Daarvoor moest eerst mijn spiraaltje weg. Ik werd daarna zo verschrikkelijk ongesteld, mijn lichaam reageerde zo heftig, dat het meteen helemaal mis was. Na één menstruatie had ik twee cystes aan mijn overgebleven eierstok, plekken op mijn blaas en een plek in mijn schede."

Voor de tweede keer werd ze geopereerd, nu in Amsterdam. "Ik ben redelijk hersteld maar ze denken dat ik er altijd last van blijf houden. Ik volg een streng dieet vanwege mijn darmen, die door littekens en verklevingen gevoelig zijn. Mijn energieniveau is laag doordat mijn lichaam continu aan het strijden is tegen de ziekte."

Naast de pijn en verdriet heeft de ziekte haar ook positieve dingen gebracht. "Ik haal veel voldoening uit mijn werk voor de Endometriose Stichting. Ik hoop dat de ziekte bekender wordt bij huisartsen, vrouwen en jonge meiden. Als je er op tijd bij bent, kan je hopelijk veel ellende bespaard blijven."

Selma Vellinga houdt haar leven lang last van haar ziekte.

Foto: Reyer Boxem

