

BLOEDSERIEUS

Het leed dat menstruatie heet. Tja, het hoort erbij, is de algemene gedachte. Maar vergaan van de pijn is niet normaal. Als we onze klachten nou eens serieus nemen? Want er is vaak een oplossing.

Tekst Amanda van Schaik

Annet (37) was zestien toen ze voor het eerst ongesteld werd. Een geluk dat ze zo'n laatbloeier was, zegt ze, want haar eerste menstruatie was het startschot van heel veel ellende: 'De buikpijn die ik kreeg, was onbeschrijflijk. Het liefst lag ik de hele dag in foetushouding in bed. Op school viel ik geregeld flauw en dan moest mijn moeder me komen ophalen.' Esther (42) verdringt maandelijks in een rode zee van ellende: 'Ik ben hevig ongesteld met hele grote stolsels waardoor ik in no time bakken met bloed verlies. 's Nachts moet ik de wekker zetten om maandverband te verwisselen. Onlangs stond ik in een tijdschriftenwinkel postzegels op kaarten te plakken en voelde ik dat het fout ging. Gelukkig had ik een lange jas aan en een plastic zak in de auto liggen. Thuis kon ik onder de douche, alles zat onder.' Jerney (22) was elke maand zeven volle dagen

ongesteld: 'Enorm irritant, tijdrovend en pijnlijk. Ik betaalde me scheel aan maandverband, er gingen dagelijks twee pakken doorheen. En dan ook nog dure, want voor normaal maandverband ben ik allergisch.

Dan ging ik naar de wc om te verschonen en tien minuten later moest ik weer terug. Regelmatig lekte ik door als ik even niet naar de wc kon. Daarnaast had ik in die week buikkrampen, heftige rugpijn, hormonale migraine en veel puistjes.'

Bij een derde van de vrouwen wordt hun dagelijks functioneren beïnvloed door hun menstruatie

Grote impact

Het leed dat

menstruatie heet. Er zijn weinig vrouwen aan wie dit biologische proces zonder slag of stoot voorbijtrekt. En nu is de impact ervan ook wetenschappelijk vastgelegd. Een groep onderzoekers aan het Nijmeegse Radboud Universitair Medisch Centrum heeft begin dit jaar de soorten klachten en de gevolgen →

hiervan in kaart gebracht. Dankzij hun grootschalige internetenquête onder 42.879 Nederlandse vrouwen in de leeftijd van 15 tot 45 jaar weten we nu dat de overgrote meerderheid last heeft van haar menstruatie. De meest voorkomende klachten: extreme buikpijn waarvan de medische term dysmenorroe is (85%), psychologische klachten (77%) en moeheid (71%). De onderzoeksresultaten zijn wel met enig voorbehoud gepresenteerd, want het kan zijn dat vrouwen met klachten eerder geneigd zijn mee te doen aan dit onderzoek, wat een vertekend beeld kan geven. Maar, benadrukken de onderzoekers, er is nu wel een duidelijke indicatie van de schaal van menstruele klachten. Die dus enorm is, evenals de impact ervan: bij een derde van de vrouwen wordt hun dagelijks functioneren beïnvloed door hun maandstonden. Ga er maar aan staan. Door de bank genomen maandelijks een paar dagen gelimiteerd worden in je dagelijkse bezigheden: niet of minder kunnen werken of zorgen voor je kinderen, niet kunnen sporten, afspraken afzeggen. Elke maand weer. Er zijn ook vrouwen die helemaal uit de running zijn tijdens hun menstruatie. Bij Esther beïnvloedde dit haar loopbaan: 'Ik kan steeds twee dagen niet werken. In loondienst was dat elke keer weer een drama, ik moest me steeds ziekmelden. Ik ben inmiddels zpp'er. Mede door mijn menstruatie, want dan kan ik mijn dagindeling erop af stemmen. Thuis zit ik op vuilniszakken zodat ik geen bloedsporen achterlaat op m'n interieur.' En haar

'Ik ben door mijn werkgever letterlijk van de vloer geraapt waarop ik lag te creperen van de pijn'

huwelijksdag werd bijna verpest door de rode vloed: 'Op mijn bruiloft werd ik onverwachts ongesteld. Niet op deze dag, dacht ik. Ik heb de dokter gebeld en speciale pillen gekregen.'

Buiten de norm

Van de vrouwen uit het onderzoek heeft 44% ooit hun huisarts geconsulteerd over hun menstruele klachten. Zo ook Esther. 'Ik heb me laten onderzoeken en had hypermenorroe – veel bloedverlies – en menorrhagie waarbij de menstruatie langer duurt dan zeven dagen. Ze konden de oorzaak niet vinden. Wel was er een mogelijke behandeling: het verwijderen van het slijmvlies aan de binnenzijde van mijn baarmoeder, maar dan kun je geen kinderen meer krijgen.' Doreth Teunissen is huisarts

gespecialiseerd in uro-gynaecologie en onderzoeker bij RadboudUMC en adviseert iedere vrouw die last heeft van haar menstruatie aan te kloppen bij de huisarts: 'Klachten als hevige pijn, extreem bloedverlies, maar ook depressie kunnen duiden op een medisch probleem, zoals endometriose,

poliepen, vleesbomen of PMDD, een extreme vorm van PMS. Veel klachten waarvan vrouwen denken dat ze er nou eenmaal bij horen, zijn behandelbaar. Dus zoek hulp. Ook al kan er geen onderliggende afwijking worden gevonden, dan kunnen de klachten wel worden behandeld.' Maar wat is 'hevig' als het gaat om pijn en 'extreem' bloedverlies? Wanneer vallen je klachten buiten de norm? 'Een beetje buikpijn is normaal. De oorzaak van menstruele buikpijn is het hormoonachtige prostaglandine, dat de spierwand van de baarmoeder laat samentrekken,' legt Teunissen uit. 'Abnormale buikpijn is als je zelf vindt dat je erg veel pijn hebt.' Van hevige bloedverlies wordt gesproken als je elke twee uur een



tampon of maandverband moet verwisselen of als je regelmatig stolsels groter dan twee centimeter hebt.

Kinderwens

In de strijd tegen menstruele kwellingen bestaan verschillende behandelmethodes, van medicijnen, pijnbestrijding of bepaalde hormonen en operaties tot een psychiater of psycholoog met specifieke kennis van PMS. Vaak wordt in eerste instantie de pil voorgeschreven om de menstruatie gecontroleerd te houden. Jerney heeft in overleg met haar arts verschillende anticonceptiepillen geprobeerd en heeft haar ongesteldheid nu onder controle, zoals ze het noemt: 'Ik slik de pil nu drie tot zes maanden door en daarna houd ik een stopweek. Dit zorgt



Thuisblijven als je ongesteld bent?

Menstratieverlof, ofwel betaald verlof gedurende een of enkele dagen als je ongesteld bent: in landen als Zambia, Taiwan, Zuid-Korea en bepaalde delen van China bestaat zo'n wet al. In Japan zelfs al sinds 1947. Peter de Vroed van het Menstratie Voorlichtingsinstituut zette zich in voor menstruatieverlof in Nederland: 'De reacties zijn verdeeld: het belangrijkste tegenargument is dat vrouwen al zo lang vechten voor gelijke behandeling en dat door dat verlof vrouwen juist weer minder inzetbaar worden. De voorstanders zijn blij dat er aandacht voor is en snakken naar rust. Maar hoewel rusten helpt tegen veel klachten, zijn er ook vrouwen die juist willen sporten of werken als ze ongesteld zijn.' De Vroed merkt dat dit verlof slechts een pleister is die je plakt op een groter maatschappelijk probleem: het taboe rondom menstruatie. 'Als vrouw erkennen dat je last hebt van je menstruatie, wordt vaak ervaren als zwaktebod. Dus dan wordt gedaan alsof het niets voorstelt, ook al liggen ze maandelijks krom van de pijn. We zijn zo geënt op gelijkheid tussen mannen en vrouwen dat we uit het

oog lijken te verliezen dat we gelijkwaardig, maar wel anders zijn. Het is daarom belangrijk dat er meer begrip en bewustzijn komt rondom menstruatie.' Dit doet De Vroed met zijn 'men-struatie-challenge': met een setje elektroden op de onderbuik laat hij mannen voelen wat vrouwen elke maand doorstaan. Hij was eind 2016 te gast bij RTL *late night* waar hij Humberto Tan aansloot op het apparaat, wat leidde tot een kermende Tan en hilariteit alom. De Vroed: 'Bij een man werkt het heel simpel: je kunt hem honderd keer vertellen wat een vrouw ervaart, zonder dat het tot hem doordringt. Eén keer laten voelen en hij slaat om. En dan neemt hij menstruatie wel serieus en denkt hij mee: hoe kan ik je ondersteunen?' Op men-struatie.nl staat meer informatie.

ervoor dat ik zelden ongesteld ben en de menstruaties echt minimaal zijn. Heerlijk. Ik heb nog wel maandelijks hormonale puistjes en stemmingswisselingen – dan ben ik heel chagrijnig en huil ik om de gekste dingen – maar dat neem ik maar voor lief.' Annet ging aan de pil waardoor de menstruaties regelmatig en daarmee dragelijker werden, al bleven deze periodes ontzettend pijnlijk. Maar, zoals zo veel vrouwen, dacht ze dat het erbij hoorde. Tot ze ruim tien jaar geleden met de pil stopte om zwanger te worden. 'Ik had ook buiten de menstruaties om hevige buikpijn, viel geregeld flauw, had blaasontstekingen en was constant moe. Dagelijks slikte ik zes tot zeven ibuprofen van 400 mg. Ver boven de maximale dosering en het hielp nauwelijks, maar ik

moest toch wat. Sporten, afspreken met vrienden, vrijen met mijn vriend: allemaal onmogelijk. Ik sleepte me naar mijn werk en ben eens door mijn werkgever letterlijk van de vloer geraapt toen ik daarop lag te creperen van de pijn. Mijn huisarts weet dit aan een lage pijngrens en tja, sommige vrouwen vallen nu eenmaal snel flauw. Ik werd wel een keer doorverwezen naar een gynaecoloog, zij deed een inwendige echo en gaf aan dat er niets te zien en dus niets aan de hand was. Dus ploeterde ik door. Totdat ik in VIVA drie patiëntverhalen over endometriose las. Alsof ik over mezelf las.'

In de overgang

Endometriose is een chronische aandoening waarbij baarmoederslijmvlies buiten de →

Meest voorkomende menstruatie klachten

- Buikpijn **85%**
- Psychologische klachten voor en gedurende menstruatie **77%**
- Moeheid **71%**
- Rugpijn **59%**
- Hoofdpijn **56%**
- Hevig bloedverlies **54%**

Buikpijn heeft de grootste impact op de dagelijkse activiteiten.

BRON: ONDERZOEK RADBODUMC

baarmoeder voorkomt en voor ontstekingen kan zorgen. Annet: 'Ik dacht: de huisarts kan de boom in met het wegwuiven van al m'n klachten, ik heb endometriose. Ik kreeg weer een doorverwijzing, maar meer vanwege het feit dat zwangerschap al ruim anderhalf jaar uitbleef dan op basis van mijn klachten. Deze gynaecoloog was wel van mening dat endometriose een logische diagnose zou zijn.' Tijdens een kijkoperatie werd dit bevestigd: in Annets buik werden tal van brandhaarden en ontstekingen aangetroffen. 'Het was zo heftig dat ik moest worden geopereerd door een specialist met een lange wachtlijst. Ik kon pas na anderhalf jaar onder het mes en ik moest weer aan de pil om de op- en afbouw van baarmoederslijmvlies stil te leggen. Mijn kinderwens moest ik dus uitstellen. Uiteindelijk ben ik slechts acht maanden relatief pijnvrij geweest. Daarna begon het weer van voren af aan. Op natuurlijke wijze zwanger worden lukte niet, ik heb uiteindelijk nog twee IVF-pogingen gedaan, helaas zonder succes: ik werd doodziek door de IVF, waarschijnlijk door littekenweefsel, verklevingen en ontstekingen als gevolg van de operatie en endometriose. Een nieuwe IVF-poging was te risicovol, concludeerden verschillende artsen. Dat zou mijn lichaam niet trekken en ik zou nooit zwanger kunnen worden.' Annet werd in de overgang gebracht zodat ze geen cyclus meer had. 'Ik ben 37, onvruchtbaar en in de overgang. De pijn is gelukkig dragelijk, al heb ik nog steeds erg slechte dagen en moet ik continu rekening houden met mijn beperkte energieniveau. Endometriose heeft mijn leven in alle aspecten beïnvloed en ik blijf het moeilijk vinden om mijn lichaam en beperkingen te accepteren.'

Het is geen gezeur

Geldt voor endometriose: hoe eerder het wordt ontdekt, hoe minder kans op onherstelbare schade? Huisarts Teunissen: 'Dat is heel lastig te zeggen. Over endometriose is nog veel onbekend. Het is onduidelijk of het zich blijft uitbreiden naarmate de tijd vordert. Endometriose hoeft ook niet tot problemen te leiden. Bij een deel van de vrouwen met endometriose zijn er geen klachten en wordt het bij toeval ontdekt, bijvoorbeeld tijdens een kijkoperatie in de buik om een andere reden. In het algemeen geldt: hoe ernstiger en hoe uitgebreider de endometriose, hoe kleiner de kans op een spontane zwangerschap. Maar als je pech hebt, is er slechts een beetje endometriose, maar zit het net op de verkeerde plek en kan dit al gevolgen voor de vruchtbaarheid hebben.' Annet denkt dat een eerdere diagnose haar in elk geval mentaal gezien veel had opgeleverd: 'Ik had telkens het gevoel dat ik me aanstelde. Ik werkte door, wilde geen piepert zijn. Als ik de oorzaak eerder had geweten, was ik wat liever voor mezelf geweest en niet continu over mijn grenzen gegaan.' Daarom vindt zij het belangrijk dat er open over menstruatiestoornissen wordt gepraat zodat duidelijk wordt dat dit geen 'vrouwengezeur' is.

Openheid

Gelukkig rijst menstruatie langzaam uit het verdomhoekje. Op social media wemelt het van de hashtags als #MenstruationMatters, #Periodssuck, #PeriodProblems en er komt een emoji in de vorm van een bloeddruppel die menstruatie symboliseert. Daarnaast zetten Amsterdamse studenten zich in voor het opnemen van de menstruatiecup in de

basisverzekering en wordt er gepraat over menstruatieverlof. Menstruatie is *out in the open*. Soms letterlijk: doorlekvlekken worden getoond op social media. Leuk voor de vrouwen die dat durven, maar Esther vindt doorlekken vooral heel ongemakkelijk. 'Ik deed de deur open voor de vader van een vriendje van mijn zoon. Toen hij weg was, ging ik naar de wc en zag ik dat ik totaal doorgelekt was, wat hij moet hebben gezien! Ik schaamde me diep.' En al is de menstruatie-emancipatie in volle gang, de meeste vrouwen met menstruatiesoers houden dit liever voor zich: uit eerdergenoemd onderzoek van RadboudUMC blijkt dat slechts de helft van de vrouwen bij wie hun ongesteldheid hun dagelijks leven beïnvloedt, aan hun omgeving laat weten dat hun menstruatie

daarvan de reden is. Dit wekt verbazing op bij de onderzoekers die in hun rapport schrijven dat Nederland een open maatschappij is, maar dat het gebrek aan openheid over dit onderwerp verrassend genoeg hoog is. Dorenda van Dijken is gynaecoloog bij OLVG in Amsterdam en kijkt niet op van dit taboe: 'Er zijn culturen waarin de eerste menstruatie wordt

gevierd en waar er op volwassen wijze over wordt gepraat. Nederland is bijna het tegenovergestelde. De boodschap dat menstrueren vies is, zit er hier flink in gebeiteld. En we zijn in Nederland nog heel calvinistisch: niet zeuren, doorbijten. Met

'Vrouwen zijn niet onstabiel tijdens de menstruatie, maar juist te sterk, ze bagatelliseren hun klachten'

als gevolg dat mannen er lacherig over doen of doen alsof het niet bestaat. En vrouwen bikkelen door.'

Wegcijferen

Wat ook niet helpt bij de beeldvorming over menstruatie is dat het wordt gebruikt om vrouwen als labiele hormonale wezens weg te zetten. Zoals Theo Maassen onlangs in een interview met *de Volkskrant* zei over de verschillen tussen man en vrouw: 'Neem menstruatie, daardoor zijn vrouwen toch gewoon emotioneel minder stabiel?' Gynaecoloog Van Dijken is daar stellig in: 'Een absoluut onterechte aanname. Vrouwen zijn vaak juist te sterk, bagateliseren hun klachten, cijferen zichzelf weg. Het zou een goede zaak zijn als mannen ongesteld zouden zijn: die zouden meteen op hoge poten naar de huisarts gaan om die afschuwelijke pijnen te laten stoppen en dan werden vast alle klachten veel serieuzer genomen. Deze negatieve beeldvorming over menstruatie heeft schadelijke gevolgen voor de gezondheid van vrouwen. Ze nemen hun eigen klachten niet serieus of denken onterecht dat het er nu eenmaal bij hoort en daardoor lopen ze onnodig door met goed behandelbare aandoeningen.' Maar wat als je huisarts degene is die je niet serieus neemt en je wegstuurt onder het mom van: 'het hoort er nu eenmaal bij?' 'Dat hoort niet. Als jij pijn hebt, moet er naar een oplossing worden gezocht,' onderstreept huisarts Teunissen. Om goed voorbereid voor de dag te komen, adviseert ze: 'Houd een menstruatiedagboek bij en neem dat mee. Geef per dag aan hoe doorweekt je maandverband of tampon is, hoe vaak je deze verwisselt, hoeveel pijn je hebt en hoe je je voelt – zoals hoofdpijn en moeheid.' En voel je vooral geen zeurkous, voegt Annet toe: 'Als je ontzettend veel pijn hebt aan je oog, ga je ook naar de arts en dan luistert die wel en krijg je begrip van de mensen om je heen. Dat moet ook gelden voor buitenproportionele menstruatieklachten.' •

Wat is wat?

Hevige buikpijn en/of heftig bloedverlies, kan verschillende oorzaken hebben:

Endometriose Bij vrouwen met endometriose zit slijmvlies, dat zich normaal binnen de baarmoeder bevindt, ook erbuiten. Dat kan leiden tot chronische ontstekingen en vruchtbaarheidsproblemen. De ernst van de klachten hangt af van waar de endometriose zit en hoeveel er is en hierop wordt ook de behandeling afgestemd. Deze aandoening komt voor tijdens de vruchtbare jaren, bij ongeveer 20% van de vrouwen.

Adenomyose is een vorm van endometriose waarbij het baarmoederslijmvlies in de wand van de baarmoeder, tussen het spierweefsel, zit. Op de website van de Endometriose Stichting staat meer informatie en een test.

Myoom Beter bekend als vleesboom. Dit is een goedaardige afwijking in de spierwand van de baarmoeder. Vleesbomen komen veel voor: bijna de helft van de vrouwen jonger dan 50 jaar heeft er een. Een vleesboom geeft niet altijd klachten. Als ze klachten geven, is dat meestal heftig vaginaal bloedverlies. Behandeling kan bestaan uit hormoonpreparaten of een operatie.

Poliep Een over het algemeen onschuldige woekering van het baarmoederslijmvlies, 15% van de poliepen kan uiteindelijk kwaadaardig worden. Een poliep kan heftig vaginaal bloedverlies veroorzaken of bloedverlies tijdens vrijen. Een half miljoen vrouwen heeft poliepen in de baarmoeder. Als de poliep in de baarmoedermond zit, kan deze worden verwijderd met een polieptangetje, en als deze dieper zit met een kijkoperatie (hysteroscopie).



Cyste op de eierstok. Een cyste is een holte die zich overal in het lichaam kan vormen en waarvan de inhoud kan bestaan uit vocht, slijm of andere substanties. Verreweg de meeste cysten zijn goedaardig. Als het gaat om een goedaardige cyste die kleiner dan 10 cm is, hoeft er niets te gebeuren. Bij twijfel of klachten zal de cyste operatief verwijderd worden, meestal door middel van een kijkoperatie (laparoscopie).

BRONNEN: WAT ELKE VROUW MOET WETEN – GYNAECOLOGISCH HANDBOEK DOOR GYNAECOLOGEN PAULINE OTTENVANGER EN WILMA SMIT, THUISARTS.NL.