

GEZONDHEID

Mariska Huges:
„Als ik nu een
pijntje voel, denk
ik: appeltje, eitje.”
FOTO ALDO ALLESSIE



Mariska Huges kampte met endometriose

ANDER MENS na jaren van pijn lijden

Hevige buikpijn, vermoeidheid, een moeilijke stoelgang, bekkenpijn en een opgeblazen gevoel: symptomen van endometriose die Mariska Huges (40) tientallen jaren teisterden. De aandoening waarbij baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder 'verdwaalt', treft vooral jonge vrouwen en zorgt voor vruchtbaarheidsproblemen.

door Arianne Mantel

Bij endometriose worstelen vrouwen vaak jarenlang met pijn. In ons land lijden naar schatting 380.000 vrouwen eraan. Het probleem is dat de aandoening lastig is vast te stellen.

„Toen ik zestien was, werd ik ongesteld. Ik viel letterlijk flauw van de pijn”, vertelt Mariska Huges. „Met de pil probeerde ik die te onderdrukken. Altijd was ik moe en had ik buikpijn. Toen ik 28 was, vroeg een vriendin of ik misschien endometriose zou kunnen hebben. Maar na een echo zei een gynaecoloog dat er niets was te zien. Dan ga je maar weer door, met pijnstillers.”

Het bleef aanmodderen voor

verpleegkundige Mariska. Artsen probeerden haar te helpen. Misschien zou een spiraaltje soelaas brengen, maar dat was geen goed idee en het werd er meteen weer uitgehaald. Daarna werd haar baarmoedervlies weggebrand, maar de pijn bleef.

Onvruchtbaar

Uiteindelijk stelde de gynaecoloog voor om de baarmoeder eruit te halen. „Dat betekende dat ik niet meer vruchtbaar zou zijn. Maar ik ben alleen en als ik tussen kwaliteit van leven en onvruchtbaarheid moet kiezen, ga ik voor het eerste.”

Het lot was Mariska niet gunstig gezind: haar baarmoeder werd op 38-jarige leeftijd ver-

wijderd, maar de pijn bleef. „Een hard gelag. Een operatie voor niets! Ik was verdrietig en vreesde dat de pijn nooit zou ophouden.”

De artsen bedachten dat als de eierstokken niet meer actief zouden zijn, de pijn misschien zou verdwijnen. Mariska kreeg injecties die haar kunstmatig in de overgang brachten. Maar de pijn bleef en vooral de stoelgang werd een ramp. „Ik kon op een gegeven moment niet meer werken en leefde op tramadol en naproxen. 'Waar een pil is, is een weg', zeg ik altijd.”

Uit een MRI-scan bleek dat de endometriose op twee plekken de darm dreigde af te sluiten. Een stuk darm moest worden verwijderd. 'Haal dan meteen mijn eierstokken eruit', vroeg Mariska de artsen. 'Mijn kwaliteit van leven is nu minimaal.'

Een multidisciplinair endometriose-team in het Amsterdam UMC besloot uiteindelijk dat deze ingreep moest worden

uitgevoerd, maar toen kwam Covid om de hoek kijken en moest Mariska lang wachten. De operatie in oktober 2020 was complex; een stuk darm moest worden weggehaald en de linkereierstok was aan de darm verkleefd. Mariska bleek een buik vol verklevingen te hebben.

Met de verwijdering van de eierstokken en het verkleefde weefsel verdween na 23 jaar eindelijk de pijn. „Daar moest ik aan wennen, een leven zonder pijn. Ik ben echt een heel ander mens. Als ik een klein pijntje voel, denk ik 'appeltje, eitje' in vergelijking met wat ik toen heb gevoeld.”

„Soms denk ik nog wel: waarom zei die eerste arts dat het geen endometriose was? Maar met een echo zien ze niet veel en vaak vallen verklevingen pas bij een kijkoperatie op. Ja, ik ben nu wat jong in de overgang. Maar dit is weer kwaliteit van leven!”

'Ik kon niet werken en leefde op pillen'



SPREEKUR

Monique Danser

TANDARTS-
PARODONTOLOG

Gebitslijtage door coronastress?

Ik had onlangs een gebroken kies en de tandarts zei dat dat door tandenknarsen kwam. Hij vertelde ook dat hij veel meer knarsers ziet vanwege coronastress. Klopt dit en wat kan ik tegen knarsen doen?

Tandenknarsen is het krachtig over elkaar schuiven van tanden en kiezen. Kaakklemmen is de tanden en kiezen krachtig op elkaar klemmen. Knarsetanden gebeurt vooral 's nachts, kaakklemmen gebeurt zowel 's nachts als overdag.

Tandenknarsen komt vaak voor, zowel bij jonge kinderen als volwassenen. Bij kinderen kan het weer spontaan verdwijnen.

Meestal is tandenknarsen of kaakklemmen onschuldig, maar soms kan het ook problemen opleveren zoals gebitslijtage, breuk van vullingen, kaakklachten en vergroting van de kauwspieren.

Mondgewoonten

De invloed van psychosociale factoren op (mond)gezondheid begint steeds duidelijker geworden. Dat geldt ook voor de rol van stress bij kaakgewrichtsklachten en mondgewoonten. Veel mensen ervaren in deze coronaperiode meer stress door uiteenlopende oorzaken: langdurig thuiszitten, weinig contacten, verlies van werk.

Als je al last van knarsen of klemmen had, kunnen de klachten door deze langdurige stress toenemen en uiteindelijk zelfs schade veroorzaken, zoals het afbreken van een kies. Stress alleen is niet voldoende, er zijn altijd meerdere factoren die uiteindelijk tot zo'n breuk leiden.

Je tandarts kan adviseren en eventueel een opbeetplaat maken. Een dergelijke

Opbeetplaat beschermt tanden en kiezen

plaat helpt om verkeerde mondgewoonten (kaakklemmen, nagelbijten, wang- of lipbijten) te vermijden, waardoor pijnklachten van de kauwspieren en kaakgewrichten verminderen.

Bij tandenknarsen beschermt de opbeetplaat je gebit zodat deze gebitslijtage voorkomt. De plaat zorgt er ook voor dat de spieractiviteit afneemt en de kauwspieren meer ontspannen. Een kaakfysiotherapeut kan helpen met diverse oefeningen.

In Spreekuur beantwoorden specialisten, onder wie een huisarts, tandarts, oncoloog en seksuoloog/uroloog elke week een medische vraag van een lezer. Heeft u een vraag? Mail naar spreekuur@telegraaf.nl



Innovaties

Gynaecoloog Velja Mijatovic is de eerste hoogleraar Endometriose in Nederland, onlangs benoemd bij het Amsterdam UMC.

Bij endometriose nestelt weefsel zich op het buikvlies en op of in de organen in de buik. Ook kan het weefsel

zich buiten de buik manifesteren zoals in de longen. „Het risico bestaat dat aangetaste organen minder goed werken. Vrouwen hebben veel pijn en functioneren daardoor minder goed. Vaak zijn zij al op jonge leeftijd arbeidsongeschikt. De ziekte

brengt ook vruchtbaarheidsproblemen met zich mee.”

„Ik wil meer zicht krijgen op het ontstaan van de aandoening. Mogelijk is vaginaal bloedverlies bij pasgeborenen meisjes een verklaring.”

Volgens hoogleraar

Mijatovic zijn er qua behandeling hoopvolle innovaties. „Zo kan het endometrioseweefsel met een 3D-camera beter zichtbaar worden gemaakt en operatief worden verwijderd met laser en plasma-energie. De chronische pijn kan worden tegenge-

gaan met een 'virtual reality' pijntraining.”

Er zijn ook medicijnen die de pijn kunnen verlichten; hormonale medicatie (de (prik)pil of overgangsinjecties) in combinatie met pijnstillers (paracetamol, naproxen, ibuprofen, tramadol).