

NHG-PATIËNTENFOLDER

Menstruatiepijn

Versiedatum: januari 2004

Wat is het?

Sommige vrouwen hebben pijn vlak voor en tijdens de menstruatie. Meestal gaat het om steken en krampen in de onderbuik. Vaak trekt de pijn ook naar de rug of de benen. Sommige vrouwen hebben bovendien last van hoofdpijn, misselijkheid, diarree, pijnlijke borsten, opgeblazen gevoel, duizeligheid of moeheid. Soms zijn ze wat sneller verdrietig of geïrriteerd voor en tijdens de menstruatie.

Deze folder behandelt alleen menstruatiepijn.

Waardoor komt het?

De menstruatie wordt door hormonen geregeld. Iedere maand komt er een eitje vrij uit een van de twee eierstokken. Het slijmvlies dat de baarmoederholte bekleedt, wordt dikker, zodat een bevrucht eitje zich daar kan innestelen. Als er geen zwangerschap ontstaat, laat het slijmvlies los en komt het met wat bloed naar buiten. De baarmoeder trekt zich regelmatig samen om het slijmvlies af te stoten. Dat samentrekken geeft de krampen en steken vlak voor en tijdens de menstruatie.

Waarschijnlijk zorgt een stof in het bloed ervoor dat de baarmoeder zich samentrekt; deze stof heet prostaglandine.

Er is geen duidelijk verband tussen de hoeveelheid bloedverlies en pijn.

Vrouwen die weinig bloed verliezen, kunnen veel last van pijn hebben; vrouwen die veel bloed verliezen, hebben soms helemaal geen last van pijn.

Kan het kwaad?

Menstruatiepijn is voor veel vrouwen erg vervelend, maar het kan geen kwaad.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Hier volgen enkele tips waarmee u de pijn mogelijk kunt verlichten.

- Zorg voor rust en ontspanning.
- Als de pijn ook uitstraalt naar uw rug, kunt u met oefeningen uw onderrug ontspannen. U kunt bijvoorbeeld oefeningen doen waarbij u de rug achtereenvolgens hol en bol maakt.
- Het geeft soms verlichting als iemand uw onderrug masseert.
- Leg een warme kruik op uw buik of onderrug of neem een warm bad.
- Bij sommige vrouwen vermindert de pijn na een orgasme.
- U kunt bij de drogist of apotheek zonder recept pijnstillers kopen. Paracetamol is een goede pijnstiller. Als paracetamol niet helpt, kunt u diclofenac, ibuprofen of naproxen proberen. Dat zijn middelen die de werking van prostaglandine verminderen.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- als de tips niet helpen en de pijn slecht te verdragen blijft;
- als u nooit menstruatiepijn heeft gehad en nu ineens wel;
- als de pijn anders aanvoelt dan gewoonlijk.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Afdrukken **doorsturen**

