

*Dit is het persoonlijke verhaal van Charlie (23) over [endometriose](#).*

Vrouwen leren van jongs af aan – alvorens ze ongesteld zijn – dat ongesteld zijn geen pretje is en dat ze maar op hun tanden moeten bijten wanneer ze heftige menstruatiepijn ervaren. Charlie (23) was een van die tandenbijters. “Mijn vriendinnen hadden net als ik buikkrampen tijdens hun menstruatie, dus ik dacht in eerste instantie dat mijn tiendaagse menstruatie met heftige buikpijn helemaal normaal was.” Charlie was twaalf toen ze voor het eerst ongesteld werd en last kreeg van overmatig bloedverlies en intense buikkrampen. “De menstruaties bepaalden mijn dagelijks leven. Ik zette s’ nachts mijn wekker om de boel te verschonen en de strips Aleve feminax die mijn moeder in huis haalde waren niet aan te slepen. Daarbij deed ik aan ballet en trainde ik zestien uur per week in een balletpakje. Niet echt een ideale hobby voor iemand met een onregelmatige cyclus en daardoor altijd bang is voor een surprise menstruatie. Naarmate de tijd verstreek namen de krampen, duur en intensiteit van mijn menstruaties steeds meer toe, waardoor mijn moeder besloot aan de bel te trekken. Ik bezocht de huisarts en werd gelukkig direct doorverwezen naar gynaecoloog, Maddy Smeets, waar ik terecht kon met mijn klachten. Bij mijn eerste bezoek - ik was toen veertien - was het eigenlijk meteen al raak. Mijn klachten wezen op endometriose, maar omdat de endometriose zorgde voor verkramping van mijn bekken kon er geen [colposcopie](#) worden gemaakt. Dit betekende dat mijn gynaecoloog de aandoening endometriose niet met zekerheid vast kon stellen. Om mijn menstruatieklachten te beperken, besloot mijn gynaecoloog toen de pil voor te schrijven, waardoor ik mijn menstruaties zelf kon reguleren en uitstellen.”

## **Diagnose**

Charlie kreeg de diagnose endometriose pas veel later, omdat ze haar volgende bezoek aan de gynaecoloog jaren heeft uitgesteld. “Achteraf baal ik van mijn laksheid. Ik was inmiddels gewend dat de pijn mijn leven belemmerde en had mezelf aangeleerd om met de pijn om te gaan. Ook was ik, denk ik, onbewust bang voor de antwoorden die ik bij de gynaecoloog zou krijgen. Pas toen mijn moeder hoorde dat ik nog steeds geen colposcopie had ondergaan, raapte ik de moed bij elkaar en belde de endometriose kliniek voor een afspraak.”

Inmiddels is de diagnose endometriose bij Charlie vastgesteld. Haar linker eierstok is verkleefd met haar baarmoeder. Hierdoor kunnen de bekkenbodemspieren van Charlie niet meer ontspannen en ervaart zij hevige krampen. Een veel voorkomend probleem bij endometriose patiënten, waarbij een bekkenfysiotherapeut goed van pas komt.

“Het ontspannen van je bekken is heel belangrijk, denk bijvoorbeeld aan seks. De eerste keer doet bij de meeste meisjes pijn, maar als je na de eerste paar keer nog steeds vergaat van de pijn, klopt er iets niet. Begeleiding van een bekkenbodenspecialist kan je hierbij helpen. Mijn bekkenfysiotherapeut Catherine heeft acupunctuur geadviseerd en ik heb ademhalingsoefeningen gekregen om mijn bekken te leren ontspannen. Daarnaast is het belangrijk dat je naar je lichaam luistert en eerlijk bent tegen je partner. Heb je al voordat je seks hebt last van buikkrampen? Sla die sekspartij dan over. Niemand heeft er wat aan als je vervolgens huilend van de pijn in bed ligt.”

## **Pijnbestrijding**

“Sinds mijn diagnose zit ik aan de minipil. Die pil moet ik doorslikken totdat ik doorbreek. Dat is nu gemiddeld om de drie maanden. Het helpt wel iets, hoewel de

menstruatieperiode nog steeds geen feestje is. Daarnaast heb ik een dieet gekregen, gebaseerd op [fodmap](#), waarbij ik gluten, suiker, cafeïne, soja, melkproducten, vlees, alcohol en kant-en-klare maaltijden moet vermijden om de pijn zo veel mogelijk binnen de perken te houden. Dit dieet gaat me -in deze fase van mijn leven waarin ik de wereld aan het ontdekken ben- niet lukken. Maar als de pijn zo hevig wordt dat ik niet meer kan functioneren, ben ik vast bereid om me aan dit strenge dieet te houden.”

### **Vruchtbaarheid**

Charlie haalt haar schouders op wanneer haar gevraagd wordt of ze verminderd vruchtbaar is door haar endometriose. “Toen ik te horen kreeg dat ik daadwerkelijk endometriose had, was ik twintig en totaal niet bezig met zwanger worden. Ik heb er dus niet specifiek naar gevraagd, waarschijnlijk omdat ik onbewust bang was voor het antwoord. Wel is er tegen mij gezegd dat endometriose altijd terug groeit en dat opereren voor mij eigenlijk pas zin heeft als ik zwanger wil worden. Achteraf gezien raad ik mensen wel aan om deze ‘lastige’ vraag over je kinderwens te stellen. Voor hetzelfde geld ben ik morgen zwanger en loop ik nu onnodig met onzekerheden rond.”

### **Awareness**

Dat Charlie haar verhaal doet aan [Cycle](#) is voor haar vanzelfsprekend. “Het is zo belangrijk dat meisjes weten dat ze niet alleen zijn en dat als vrouwen menstruatie of buikklachten hebben, ze zich laten onderzoeken. Ik heb geluk gehad dat mijn moeder zo oplettend was, maar er zijn genoeg vrouwen die eindeloos rondlopen met kwalen, maar niet weten wat er mis is. Endometriose is er voor mij altijd: dus ook op vakantie, tijdens een balletvoorstelling of in de zomer op het strand. Ik sta sinds kort een kwartier eerder op zodat ik in de ochtend - in mijn geval het moment dat ik de meeste pijn ervaar - ruim de tijd heb om extra aandacht aan mezelf te geven. Ik neem een lange warme douche en kleed me rustig aan. Pijn gaat op den duur psychisch aan je knagen. Vrouwen moeten leren dat ze pijn niet voor lief nemen en hun lichaam op de best mogelijke manier verzorgen.”