

MENSTRUATIEPIJN BIJ TIENERMEISJES



Deze brochure kwam tot stand dankzij de expertise van

Dr. Celine Bafort

Dr. Sara Engels

Prof. Jasper Verguts

en met de steun

van **GEDEON RICHTER BENELUX**

Als ik mijn maandstonden heb, heb ik vaak
superveel buikpijn... Mijn moeder wil dat ik naar
een specialist ga. Ze maakt zich zorgen en denkt
dat ik endo-dinges heb ...



Maar ja,
ik snap helemaal niks van baarmoeders,
maandstonden en al dat soort dingen ...

Ah,
ik denk dat je endometriose bedoelt!
Wacht, ik zal het je uitleggen als je wilt.



ANATOMIE



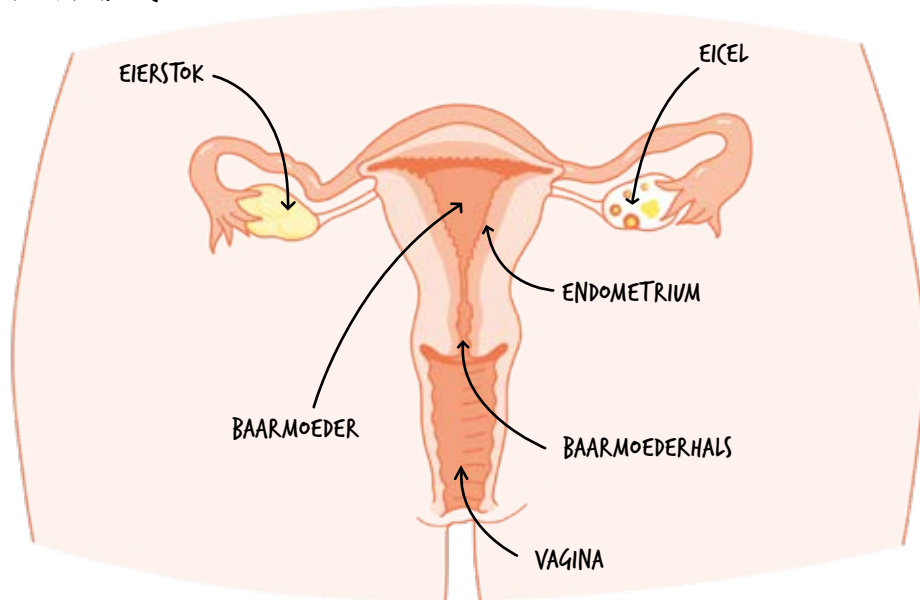
DE EICELLEN

zijn de vrouwelijke voortplantingscellen waaruit een kindje kan ontstaan. Wist je dat er honderdduizenden in onze eierstokken opgeslagen zijn? Elke maand beginnen er zich trouwens meerdere eicellen te ontwikkelen, maar uiteindelijk worden er maar één of twee geselecteerd om tijdens de eisprong vrij te komen. Dat hele proces zorgt voor de **menstruatiecyclus**.

DE EIERSTOKKEN

zijn twee organen in de onderbuik. Ze maken de **eicellen** aan die nodig zijn voor de voortplanting, en hormonen die een belangrijke rol spelen in het vrouwelijke lichaam.

VOORAANZICHT



DE BAARMOEDER

is de plek waar het kindje groeit tijdens de zwangerschap. Aan de binnenkant zit het **endometrium** of het baarmoederslijmvlies. Dat is een laagje dat zich elke maand opbouwt om een bevruchte eicel te kunnen ontvangen. Als je niet zwanger bent, laat je lichaam dat laagje weer los. Dat is wat we menstruatie of onze maandstonden noemen.

HEB JE HET GEZIEN?

Er zitten veel organen in de onderbuik. Als je daar pijn voelt, komt dat niet altijd door de baarmoeder, maar bijvoorbeeld door spijsverterings- of urinewegproblemen.

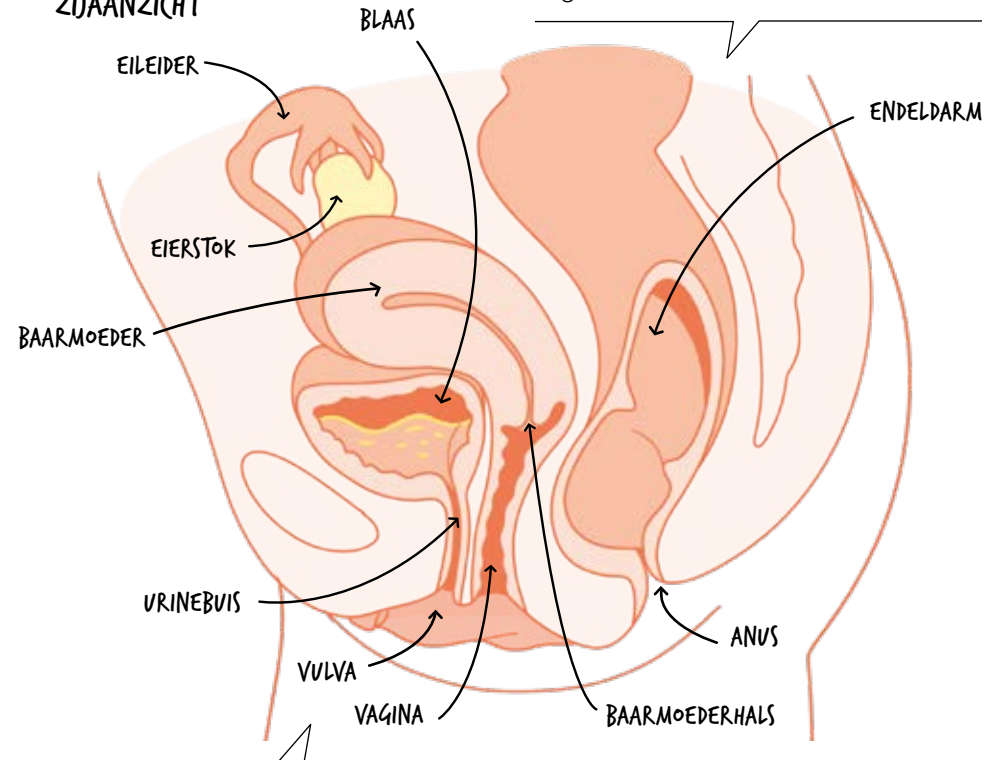
DE BLAAS

is het orgaan dat urine opslaat voordat deze wordt afgevoerd. Dit orgaan staat in verbinding met de nieren, die de urine produceren.

DE ENDELDARM

is het laatste deel van het spijsverteringskanaal waar de ontlasting wordt opgeslagen voordat deze wordt uitgescheiden.

ZUAANZICHT



DE VAGINA

zorgt ervoor dat het menstruatiebloed elke maand weg kan. Hierlangs worden ook de kindjes geboren (behalve bij een keizersnede).

DE BAARMOEDERHALS

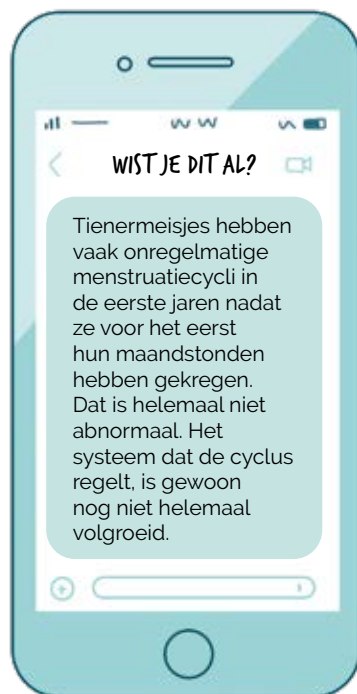
is de toegang tot de baarmoeder. Hier komt je menstruatiebloed doorheen. Wist je dat er zelfs een vaccin bestaat om kanker op deze plek grotendeels te voorkomen?

En het uitwendige deel van het vrouwelijke geslachtsorgaan is **DE VULVA**.

MENSTRUATIEPIJN EN ENDOMETRIOSE

Ik heb een app voor mijn menstruatiecyclus. Daarmee kan ik mijn cyclus volgen en heb ik al veel dingen geleerd!

Zo is de eerste dag van de menstruatiecyclus de eerste dag van je maandstonden.



Endometriose, niet endo-dinges! Endometriose kan menstruatiepijn veroorzaken, maar meisjes/vrouwen kunnen ook menstruatiepijn hebben zonder dat het door endometriose komt.

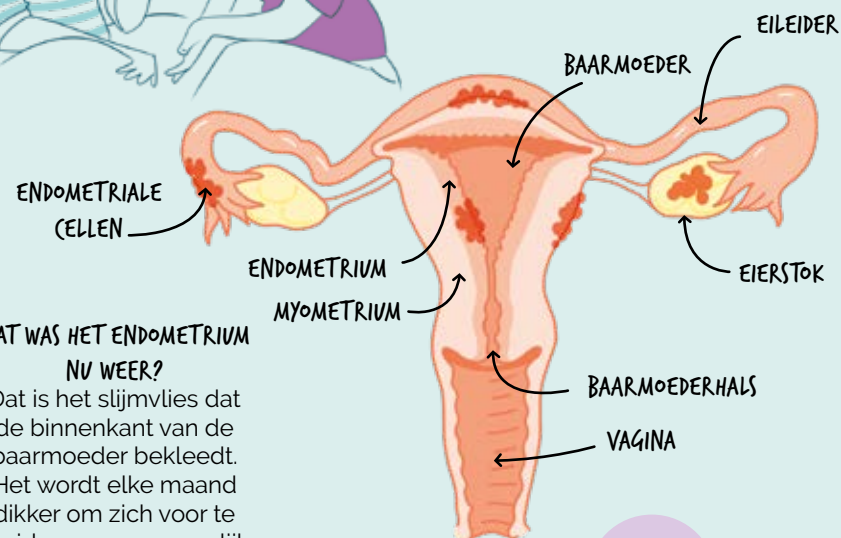
En waarom kan je dan pijn hebben tijdens je menstruatie? Komt dat door die endo-dinges?

WIST JE DAT?

De medische term voor menstruatiepijn is "dysmenorroe".

Maar wat is endometriose dan eigenlijk precies?

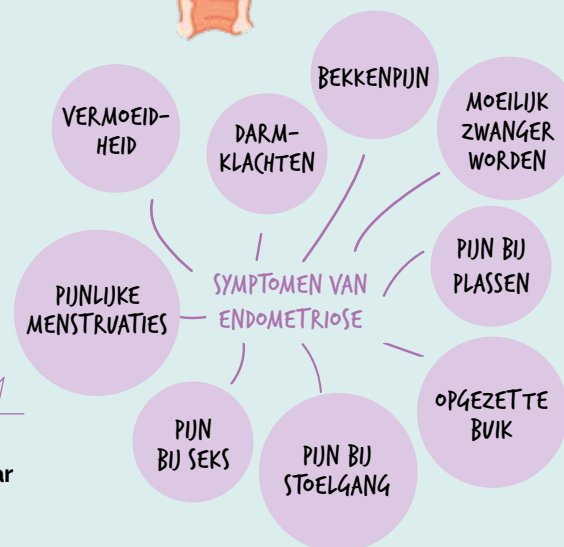
Dat is wanneer er weefsel, dat op endometrium lijkt, zich buiten de baarmoeder bevindt, op plaatsen waar het niet hoort te zitten.



WAT WAS HET ENDOMETRIUM NU WEER?

Dat is het slijmvlies dat de binnenkant van de baarmoeder bekleedt. Het wordt elke maand dikker om zich voor te bereiden op een mogelijke zwangerschap. En als er geen zwangerschap is, komt het los en wordt het via de menstruatie verwijderd. Bij vrouwen met endometriose zit er weefsel dat lijkt op het endometrium, buiten de baarmoeder, bv. in de onderbuik. Dit weefsel hoort daar niet te zitten.

Maar let op, het gaat niet om zomaar menstruatiepijn!



"IK HEB MOGELIJK GEEN ENDOMETRIOSE ALS ..."

- mijn menstruatiepijn meestal begint **bij het begin van de maandstonden**, soms zelfs al een paar dagen ervoor ...
- ik meer pijn heb als **mijn menstruatie heviger is** ...
- de **pijn verschilt** van maand tot maand ...
- de **pijn vermindert of zelfs helemaal verdwijnt zodra ik een pijnstiller neem** die mijn arts heeft voorgeschreven
- ik **geen schooldag hoeft te missen wanneer ik een pijnstiller neem** ...

Let op: **diarree, misselijkheid, onwel zijn of overgeven** tijdens je menstruatie wordt niet altijd veroorzaakt door endometriose.



Pijn tijdens de menstruatie kan optreden omdat de baarmoeder tijdens de menstruatie samentrekt. De baarmoeder is namelijk samengesteld uit spierweefsel. Dit komt heel vaak voor tijdens de eerste jaren dat je je maandstonden hebt.

"IK HEB MISSCHIEN ENDOMETRIOSE ALS ..."

- ik **hevige pijn heb tijdens mijn maandstonden**. Soms van het begin tot het einde ...
- de pijn **alsmaar erger wordt na verloop van tijd** ...
- de **pijn blijft** ook al heb ik **pijnstillers ingenomen** ...
- ik **de anticonceptiepil neem, en toch nog altijd pijn heb** ...
- ik ook **pijn heb buiten de menstruatieperiode** ...
- ik **regelmatig lessen op school mis** vanwege de pijn, terwijl ik mijn medicijnen wel goed neem.
- ik ook **activiteiten mis die ik leuk vind** ...
- ik **pijn heb bij het plassen** ...
- ik soms **pijnlijke stoelgang** heb tijdens mijn maandstonden en **bloed in mijn ontlasting heb** ...

Endometriose komt voor bij één op tien van de vrouwen in de vruchtbare leeftijd, maar het is nog niet bekend hoeveel tienermeisjes er last van hebben.¹



Ik zou graag naar een dokter gaan om over mijn pijn te praten, maar ik ben te bang ...

Ik ben bang voor het gynaecologisch onderzoek ...
Bovendien heb ik nog nooit seks gehad ...



Ik ben trouwens naar een gynaecoloog geweest voor mijn menstruaties, en we hebben vooral gepraat! Er is zelfs nooit een gynaecologisch onderzoek aan te pas gekomen!



Waar ben je bang voor?

Maak je geen zorgen, voor menstruaties heb je niet gynaecologisch onderzocht te worden. Als je huisarts het nodig vindt, kan hij of zij je doorverwijzen naar een gynaecoloog voor verder onderzoek.

En je hebt altijd het recht om een gynaecologisch onderzoek te weigeren als je daar niet prettig bij voelt!



Wat gebeurt er als ik elke maand hevige menstruaties heb die lijken op endometriose?



Afhankelijk van wat je aan de zorgverlener (dat kan je huisarts of een gynaecoloog zijn) vertelt en ook van je leeftijd, kan hij of zij besluiten om **onderzoeken** voor te schrijven.

Deze onderzoeken zijn niet verplicht en ook niet noodzakelijk voor de verdere behandeling.

En wat zijn dat voor onderzoeken?



Een gynaecologische echografie:

- via de buik kunnen de baarmoeder en eierstokken nagekeken worden. Grote endometriosescysten kunnen op deze manier vastgesteld worden.
- via de vagina (enkel indien je je hier comfortabel bij voelt) kunnen ook andere endometriosescysten vastgesteld worden. Dit is nauwkeuriger dan via de buik, maar niet alle endometriosescysten kunnen gezien worden.



Een MRI* van het klein bekken:

hiermee kunnen endometriosescysten op de eierstokken of grotere letsels vastgesteld worden. Dit is nauwkeuriger dan een echografie via de buik.

De zorgverlener bespreekt met jou welk onderzoek aangewezen is in functie van de pijnklachten. Endometriose is soms met geen enkel onderzoek (echografie of MRI) zichtbaar omdat de letsels (nog) te klein zijn om opgespoord te worden.

Maar wat moet je dan doen als je pijn hebt die op endometriose lijkt, maar de onderzoeken het niet kunnen aantonen?



Goede vraag!

Als de pijn blijft ondanks geruststellende onderzoeken en als (meerdere) medische behandelingen niet helpen, kan een laparoscopie (of kijkoperatie) overwogen worden. Deze chirurgische techniek maakt het mogelijk om, via een klein sneetje in de buik, vlakbij de navel, de binnenkant van de buik- of bekkenholte te bekijken en waar nodig, iets aan de organen te behandelen.

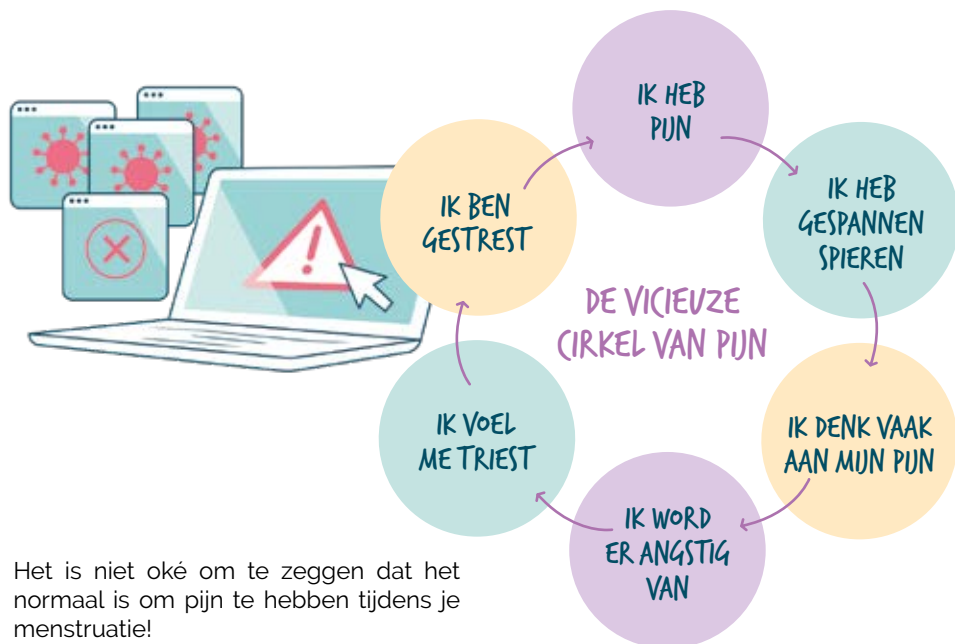
*MRI: magnetische resonantiebeeldvorming

Het is heel belangrijk om pijn te behandelen

En nog belangrijker voor jonge meisjes die last hebben van pijnlijke maandstonden en pijn buiten de menstruatieperiode!

Waarom?

Om te voorkomen dat hun lichaam en hersenen zich eraan aanpassen. Stel je voor dat te vaak terugkerende pijn een soort computervirus is. Het zorgt ervoor dat het systeem in de war geraakt en daarna niet goed meer werkt.



Het is niet oké om te zeggen dat het normaal is om pijn te hebben tijdens je menstruatie!



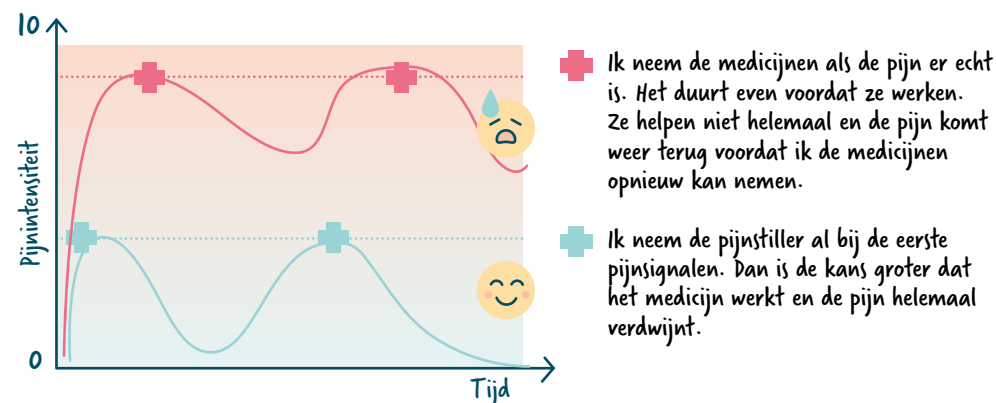
PUNSTILLERS, OOK WEL ANALGETICA GENOEMD

Er zijn verschillende soorten ^{2,3}:

- pijnstillers zoals paracetamol
- ontstekingsremmers die het meest worden voorgeschreven bij menstruatiepijn. Meestal worden ze voorgeschreven door een arts. Sommige kun je ook zonder voorschrift in de apotheek kopen.

Analgetica innemen, moet voor jou meer voordelen hebben dan risico's. Dat is het geval zolang je de dosis niet overschrijdt die je arts voorgeschreven heeft of die in de bijsluiter staat vermeld.

En nee, je wordt er helemaal niet onvruchtbaar van, ook al zeggen ze dat soms wél online!



DE BEHANDELINGEN

Soms helpen pijnstillers onvoldoende om menstruatiepijn te verlichten. Als dat bij jou het geval is, zal de arts je waarschijnlijk de anticonceptiepil aanraden. **Dat is trouwens de standaardbehandeling bij bevestigde endometriose.**⁴

Er zijn nog veel meer redenen om de anticonceptiepil te nemen op jouw leeftijd; ze wordt ook voorgeschreven bij heel hevige menstruaties en natuurlijk als anticonceptiemiddel. Je kunt ook een implantaat of een pleister gebruiken. Het belangrijkste is dat het een hormonale behandeling is. Je kunt een pil kiezen die een maandelijke bloeding simuleert ('nepmenstruatie') of een pil waardoor je helemaal geen maandstonden meer hebt.

WIST JE DIT AL?

Er zijn verschillende hormoonbehandelingen mogelijk. Soms moeten meisjes verschillende anticonceptiepillen proberen voordat ze de pil vinden die voor hen werkt en geschikt is.



WIST JE DIT AL?

Het is helemaal niet gevaarlijk om lange tijd – soms maanden of zelfs jaren – geen maandstonden te hebben als je continu de anticonceptiepil neemt. Het menstruatiebloed hoopt zich niet op, het wordt gewoon niet aangemaakt. Dit heeft geen enkele invloed op de vruchtbaarheid in de toekomst.

Ik weet het niet zo goed ... met alles wat je tegenwoordig hoort over de pil ... Is het niet te gevaarlijk?

De arts zal je eerst vragen stellen en beoordelen of je de pil mag nemen, voordat hij of zij ze voorschrijft!

Ja, maar de bijwerkingen dan?

Probeer het gewoon en als je het gevoel hebt dat de behandeling niet bij je past, praat er dan gerust met je arts over!

Als je na een paar maanden pilgebruik nog steeds pijn hebt, kan je arts bijkomende onderzoeken voorstellen om te kijken of het misschien endometriose is.

EN AL HET OVERIGE

WAT IS AL HET OVERIGE?

Al het overige zijn niet-medicamenteuze of niet-hormonale technieken die de pijn kunnen verlichten. Of je als tienermeisje nu wel of geen endometriose hebt.

WAT IS DAT?

TRANSCUTANE ELEKTROSTIMULATIE

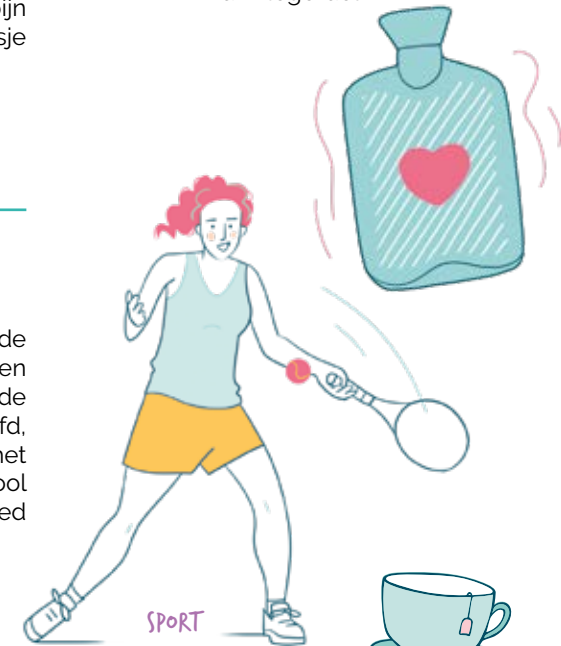
Dit is een van de oplossingen voor de behandeling van menstruatiepijn en endometriose. Met pleisters die op de buik of ergens anders worden gekleefd, vermindert dit kleine apparaatje het pijnsignaal. Je kunt het zelfs naar school meenemen. Maar let op, informeer goed naar de prijs!



YOGA



VOEDINGSSUPPLEMENT



SPORT



KRUIDENTHEE



ACUPUNCTUUR

En nog veel meer... Iedereen heeft een eigen manier om met pijn om te gaan.

Ik heb endometriose of zo'n hevige pijn dat ik niet meer normaal kan functioneren, wie kan mij nog helpen naast mijn gynaecoloog?

Afhankelijk van je klachten kan je op advies van je arts bij verschillende specialisten terecht.

Ik ben **UROLOOG**
en ik behandel patiënten
met urinewegproblemen.



Ik ben **PSYCHOLOOG**.
Stress, bepaalde gebeurtenissen in het leven of
langdurige pijn kunnen leiden tot extra
spanning of verdriet. Die gevoelens kunnen
ervoor zorgen dat je pijn nog erger ervaart.



Ik ben **KINESITHERAPEUT**.
Terugkerende of langdurige pijn
kan spierstijfheid veroorzaken,
ik ben er om je te helpen deze te
verlichten.



Ik ben **ALGOLOOG**, ik ben een
arts die gespecialiseerd is in
pijnbestrijding.



Ik ben een **GASTRO-ENTEROLOOG**
en ik behandel patiënten
die last hebben van
spijsverteringsproblemen.



Ik ben **SEKSUOLOOG**.
Als je pijn hebt tijdens het
vrijen, zijn er oplossingen.
Ik kan je helpen om weer
meer plezier in seks te krijgen.



Ik ben **DIËTIST**.
Een aangepast dieet kan
helpen om ontstekingen en
bepaalde pijnen die verband
houden met endometriose te
beperken. Ik kan je helpen om
een evenwichtige voeding te
vinden die bij je past.



En nog anderen ...

PAS OP MET 'DR. GOOGLE'!

Je ziet er niet zo best uit,
gaat het wel?



Gisteravond heb ik op internet gekeken wat
endometriose is, en wat ik allemaal heb
gelezen is echt eng ...

Als ik endometriose heb, dan wil dat zeggen
dat ik geopereerd moet worden en dat ik later
misschien geen kinderen kan krijgen ...

Wees voorzichtig met wat je op internet leest!
Wacht, we vragen het aan mijn tante. Zij is
gynaecologe en zal je vast geruststellen.



Als je endometriose hebt,
ben je dan onvruchtbaar?

Nee! Maar als je endo-
metriose hebt, kun je wel
meer moeite hebben
om zwanger te worden.
Dit treft minder dan de
helft van de vrouwen die
opgevolgd worden voor
endometriose.⁵ Bovendien
zijn er oplossingen dankzij
de vooruitgang in de voort-
plantingsgeneeskunde.

VEELGESTELDE VRAGEN

Kun je seks hebben?
Zal dat altijd pijnlijk zijn?

Ja, je kunt seksuele betrekkingen hebben. Ook hier geldt dat pijn tijdens het vrijen niet altijd voorkomt en maar bij een deel van de vrouwen met endometriose optreedt.

Niet alle pijn bij seks wordt veroorzaakt door endometriose. Als je pijn hebt, praat je er best over met de specialist die je behandelt, want er zijn oplossingen!

Ook al heb je endometriose, je kunt toch zwanger worden als je seks hebt. Vergeet niet om voorbehoedsmiddelen te gebruiken om een ongewenste zwangerschap te voorkomen.

Op dit moment bestaat er nog geen behandeling waarmee endometriose verdwijnt of nooit terugkomt.

Heb je altijd buikpijn
als je endometriose hebt?

Het belangrijkste symptoom zijn pijnklachten tijdens de menstruatie. Soms kan de pijn ook blijven aanhouden na je maandstonden, maar dat komt minder vaak voor. Opgelet: niet elke pijn wordt veroorzaakt door endometriose. Als je endometriose hebt, kan pijn ook veroorzaakt worden door iets anders, zoals bv. problemen met je darmen.

Is een operatie de enige
manier om endometriose
te behandelen?

Nee! Op dit moment wordt endometriose vooral met medicijnen behandeld. Het is belangrijk om regelmatig bij je behandelende arts langs te gaan, want de situatie kan in de loop van de tijd veranderen, zelfs zonder een bevestigde diagnose. Door opnieuw bij je arts langs te gaan, kan de behandeling aangepast worden aan de symptomen. Diagnostische en therapeutische chirurgie via een kijkoperatie (laparoscopie) wordt overwogen als meerdere medische behandelingen de pijn niet hebben kunnen verlichten en als de pijn nog steeds een impact heeft op het dagelijks functioneren. Er zijn nu centra die gespecialiseerd zijn in de behandeling van endometriose, en waar verschillende professionele zorgverleners samenwerken. Als het nodig is, kan je arts je doorverwijzen naar deze teams voor een begeleiding die afgestemd is op jouw situatie.

Bron: <https://www.endoinsideout.be>

MIJN VRAGEN, MIJN OPMERKINGEN

REFERENTIES

- 1 Martire FG et al. Fertil Steril. 2020 Nov;114(5):1049-1057.
 - 2 <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/puberte/informations-conseils-regles> (geraadpleegd in 03/2026).
 - 3 <https://www.ameli.fr/assure/sante/medicaments/utiliser-recycler-medicaments/utiliserantalgiques> (geraadpleegd in 03/2026).
 - 4 Becker CM et al. ESHRE Endometriosis Guideline Group. ESHRE guideline: endometriosis. Hum Reprod Open. 2022 Feb 26;2022(2):hoac009.
 - 5 Akande VA et al. Hum Reprod. 2004 Jan;19(1):96-103.
- <https://www.eshre.eu/Guidelines-and-Legal/Guidelines/Endometriosis-guideline/Patient-version>

De informatie in deze brochure vervangt op geen enkele manier
een medische raadpleging.

Praat erover met je arts.

ENDObut
Samen tegen endometriose



GEDEON RICHTER
Health is our mission