Anuskramp (Proctalgia fugax)

Maag-darm-leverziekten (MDL)
040 286 4892

Wat is proctalgia fugax?

Anuskramp (Proctalgia fugax of Anaalkrampen) geeft (zeer) hevige, krampachtige pijn rond de endeldarm. In veel gevallen is er geen aanwijsbare oorzaak en gaat het om een zogenaamde functionele anorectale aandoening. Dat wil zeggen een aandoening van de anus of het rectum (de endeldarm) zonder dat er een aanwijsbare lichamelijke oorzaak gevonden wordt. Anuskramp kan ook voorkomen als symptoom van andere aandoeningen.

Hoe herken ik een anuskramp?

Anuskramp wordt gekenmerkt door plotselinge aanvallen van zeer hevige, kortdurende pijn in de endeldarm. Deze pijn is vaak stekend van aard en verdwijnt spontaan na enkele seconden tot minuten.

Artsen schatten dat ongeveer 10-15% van de bevolking af en toe last heeft van anuskramp. Als de pijn af en toe optreedt en vanzelf verdwijnt, is de oorzaak meestal onschuldig. Regelmatige of aanhoudende klachten vereisen echter medische aandacht.

Wat zijn oorzaken van anuskramp?

Hoewel de oorzaak in veel gevallen onbekend blijft, kan anuskramp ook voorkomen als gevolg van andere aandoeningen, zoals chronische darmontstekingen, anale fissuren (wondjes bij de anus), tumoren, infecties, of zelfs psychische aandoeningen zoals angststoornissen of depressie.

Hoe wordt anuskramp vastgesteld?

De diagnose van anuskramp wordt meestal gesteld door middel van een rectaal toucher door de huisarts. De arts onderzoekt dan met een vinger de binnenkant van de anus en de endeldarm. Scheurtjes of kloofjes in de anus (fissuren), aambeien en poliepen/tumoren aan het einde van de endeldarm (het rectum) kunnen zo opgespoord worden. Ook kan de arts voelen of er sprake is van een verkrampte sluitspier wat ook pijnklachten kan veroorzaken. Bij twijfel kan de arts je doorsturen voor een uitgebreider kijkonderzoek (coloscopie) waarbij de binnenkant van de endeldarm bekeken wordt.

Hoe kun je anuskramp behandelen?

De behandeling is afhankelijk van de oorzaak van de anuskramp. Als er sprake is van een onderliggende aandoening, dan moet deze worden behandeld.

Het is bekend dat warmte en ontspanning (zoals een warm bad) of een warm water klysma de klachten kunnen verminderen. Stress kan soms de klachten verergeren.
Als warm water baden onvoldoende helpen, kan de arts proberen de spierspanning van de anale spier te verlagen door het voorschrijven van een crème, bijvoorbeeld diltiazem crème. Deze crème breng je aan in de anus als de pijn begint. De huisarts kan ook tabletten voorschrijven die op dezelfde manier de spierspanning verlagen (diltiazem tabletten).

Als de behandeling met zalf en tabletten onvoldoende helpt, kan de huisarts je doorverwijzen naar het ziekenhuis. De arts in het ziekenhuis heeft de mogelijkheid de spierspanning te verlagen met behulp van Botox injecties of soms door het blokkeren van bepaalde zenuwen. Of er wordt gestart met aanvullende medicatie. Daarnaast is een bekkenbodemtherapie een mogelijke behandeling. Als er ook sprake is van verstopping kan het ook nodig zijn om dit te behandelen.

Wat kan je zelf doen?

- Zorg voor ontspanning en vermijd stress.
- Gezonde voeding met voldoende vezels bevordert een soepele ontlasting.
- Drink voldoende water.
- Beweeg regelmatig om de darmbeweging te stimuleren.

Meer informatie?

Voor meer informatie kijk op:

- www.mdlfonds.nl/klachten/anuskramp

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar **www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/mdl007-anuskramp-proctalgia-fugax/**
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

MDL007
28-03-2025