

Maag-darm-leverziekten (MDL)
040 286 4892

Wat is anuskramp?

Als je last hebt van anuskramp voel je (zeer) hevige kramp rond je anus. Vaak is er geen duidelijke oorzaak. Maar soms is anuskramp ook een teken dat je een lichamelijk probleem hebt.

Hoe weet ik of ik anuskramp heb?

Bij anuskramp heb je plotseling zeer hevige, kortdurende pijn in de endeldarm (het laatste stukje darm tot aan je anus). Deze pijn voelt vaak stekend en is na seconden tot enkele minuten weer weg.

Dokters denken dat ongeveer 10 tot 15% van de mensen af en toe last heeft van anuskramp. Als je af en toe deze pijn hebt en die vanzelf verdwijnt, is de oorzaak meestal onschuldig. Als je er vaak last van hebt, of als de klachten lang duren, is het verstandig om je te laten onderzoeken door een dokter.

Wat zijn oorzaken van anuskramp?

Vaak is er geen duidelijke oorzaak bij anuskramp. Maar soms komt het door andere problemen zoals

- Chronische darmontstekingen
- Anale fissuren (wondjes bij de anus)
- Tumoren
- Infecties
- Psychische aandoeningen zoals angststoornissen of depressie.

Hoe wordt anuskramp vastgesteld?

Meestal stelt de huisarts vast of je anuskramp hebt. De huisarts onderzoekt de binnenkant van je anus en je endeldarm met de vinger. Zo kunnen scheurtjes of kloofjes in de anus (fissuren), aambeien en zwellingen of tumoren aan het einde van de endeldarm (het rectum) opgespoord worden. Ook kan de arts voelen of je een verkrampte sluitspier hebt. Ook dat kan de oorzaak van je pijnklachten zijn. Als je huisarts niet zeker weet wat je hebt, kan die je doorsturen naar het ziekenhuis voor een uitgebreider onderzoek. In het ziekenhuis bekijken we de binnenkant van je endeldarm met een coloscopie. Daarvoor gebruiken we een dunne slang die via je anus je lichaam binnenkomt.

Hoe kun je anuskramp behandelen?

De behandeling hangt af van de oorzaak van de anuskramp. Als je een probleem of ziekte hebt die de anuskramp veroorzaakt, behandelen we die.

Voor alle anuskramp-patiënten geldt dat warmte en ontspanning (zoals een warm bad) de klachten kunnen verminderen. Het spoelen van de darmen met warm water is vaak ook prettig. Stress kan soms de klachten erger maken.

Als warmwaterbaden niet genoeg helpen, kan de dokter proberen de spier van je anus minder gespannen te maken. Bijvoorbeeld met een crème (zoals diltiazem-crème). Deze crème smeert je in de anus als de pijn begint. De huisarts kan je ook tabletten geven die op dezelfde manier de kramp verminderen (diltiazem-tabletten).

Als de behandeling met zelf en tabletten niet genoeg helpt, kan de huisarts je naar het ziekenhuis sturen. De dokter in het ziekenhuis kan de kramp verminderen met behulp van botox-injecties. Ook het blokkeren van bepaalde zenuwen helpt soms. Of je krijgt andere medicijnen. Daarnaast krijg je

soms therapie om je bekkenbodern sterker te maken. Als je ook last hebt van verstopping kan het ook nodig zijn om die te behandelen.

Wat kan je zelf doen?

- Zorg voor ontspanning en vermijd stress.
- Eet gezonde voeding met voldoende vezels, dat zorgt ervoor dat je goed kan poepen.
- Drink voldoende water.
- Beweeg regelmatig om de darmbeweging te stimuleren.

Meer informatie?

Voor meer informatie kijk op:

- www.mdfonds.nl/klachten/anuskramp

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/mdl007-anuskramp/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



MDL007
28-03-2025