

## **Hulp bij menstruatiepijn**

### **Bij lichte en middelmatige pijn als acute maatregel:**

- Rust, ontspanning, warmte
- Of: Activiteit, afleiding, sport
- Warmwaterzak, warm bad, verwarmde hoibloemzak op de buik leggen
- Goed werkzaam: hete kamillethee, lepel- of sloksgewijze innemen
- Eventueel duizendblad, wijnruit, zilverschoon, Gelderse roos (viburnum) als thee
- Zelfbehandeling met acupressuur of voetreflexologie
- Magnesium, bijvoorbeeld 2 x 150 mg
- Seks, masturbatie
- Van 200 tot 400 tot 600 mg ibuprofen

### **Maatregelen op lange termijn tegen menstruatiepijn**

- Leren van diepe ontspanning (autogene training, yoga, enz.)
- Voeding: Voedsel rijk aan omega-3-vetzuren (visolie)
- Sport
- Magnesium gedurende ten minste 6 maanden
- Acupunctuur is effectief, het effect blijft echter vaak niet aanhouden.
- TCM (Toki-shakuyaku-San)
- Buikdans, Luna-Yoga
- Psychologische pijntraining
- Homeopathische behandeling?

### **Aanvullende maatregelen in geval van zeer ernstige menstruatiepijn**

- Prostaglandinseyntheseremmer (ibuprofen, naproxen, ketoprofen)
- Indien nodig in combinatie met magnesium gedurende 6 maanden
- Indien nodig in combinatie met TENS-toestel (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation)
- Ovulatiereemmer (éénfasig preparaat)
- Chirurgische ingrepen: laparoscopische behandeling van endometriose, myomen
- Laparoscopische verwijdering van baarmoederlichaam (LASH = LAParoscopic Supracervical Hysterectomy) of conventionele baarmoederverwijdering
- Chirurgische zenuwblokkade (LUNA = LAParoscopic Uterine Nerve Ablation, LPSN = LAParoscopic Pre Sacrale Neurectomy)