

Aambeien zijn eigenlijk heel normaal, want iedereen heeft ze. Het zijn natuurlijke, kleine kussentjes aan het eind van de darm. Pas als ze opzwellen is dat erg vervelend. Er zijn inwendige en uitwendige aambeien. U heeft dan last van slijm of bloed in de ontlasting, pijn of jeuk bij uw anus, of een branderig of drukkend gevoel. Vaak is de stap om hiermee naar de huisarts te gaan best groot. Toch krijgt ongeveer de helft van alle mensen in Nederland wel eens last van aambeien. Het is daarom fijn om te weten wat aambeien precies zijn en wat u zelf kunt doen. Er bestaat helaas geen wondermiddel voor aambeien. Soms is een behandeling nodig. We vertellen u er graag alles over.

## Wat zijn aambeien?

Aambeien ontstaan doordat het slijmvlies van de anus aan het einde van de endeldarm opzwelt. Een soort kussentjes die ervoor zorgen dat u niet zomaar ontlasting verliest. Als er te veel druk op de anus komt, kunnen aambeien ontstaan. Het slijmvlies zakt dan uit en puilt soms naar buiten. Dat is een onprettig gevoel, vooral tijdens het poepen.

Aambeien kunnen aan de binnenkant van de anus zitten, maar ook aan de buitenkant. Aambeien aan de binnenkant noemen we inwendige aambeien. Meestal doen deze aambeien geen pijn. Soms zakken ze iets naar buiten als u druk moet zetten. Als aambeien net buiten de anus ontstaan, hebben we het over uitwendige aambeien. Zo'n aambeel voelt als een knobbeltje bij uw anus. De huid is vaak rood en gevoelig. Uitwendige aambeien doen vaak meer pijn dan inwendige.

Bij beide vormen kunt u last krijgen van bloedende aambeien. Of een ontstoken aambeel.

## Hoe ontstaan aambeien? De oorzaken op een rij

Aambeien ontstaan door een te grote druk op de anus. Daar zijn verschillende oorzaken voor:

- harde ontlasting;
- veel persen op de wc;
- te lang zitten op de wc;

- uitstellen om naar de wc te gaan;
- te weinig lichaamsbeweging;
- niet genoeg vezelrijke voeding eten;
- te weinig drinken;
- zwangerschap en bevalling;
- overgewicht;
- veel hoesten.

Vooraf bij harde ontlasting, of te veel en te lang persen, is de kans op aambeien groter. Harde ontlasting krijgt u bijvoorbeeld door het eten van te weinig voedingsvezels, en te weinig drinken. Dat kunt u zelf makkelijk veranderen. Zo helpt u aambeien te voorkomen.

## Aambeien behandelen: wat kunt u zelf doen?

U kunt dus veel zelf doen om aambeien te voorkomen. Maar ook als u al aambeien heeft, kunt u een aantal dingen doen om klachten te voorkomen. Veel water drinken, vezels eten en iedere dag bewegen bijvoorbeeld. Zo zitten bruin en volkorenbrood, aardappelen, groente en fruit boordevol vezels. Dat helpt om uw ontlasting zachter te houden. Dit geeft minder pijn bij het poepen.

Wacht niet met naar het toilet gaan als u voelt dat u moet. En probeer hard persen te voorkomen. Vaak heeft u door deze kleine aanpassingen al minder last van uw aambeien. Heeft u toch last van irritatie of pijn? Dan kan aambeienzalf helpen. Aambeienzalf lost de aambeien zelf niet op, maar werkt wel verzachtend.

## Terugkijken: online vragenuurtje aambeien

Over aambeien bestaan er vaak nogal wat vragen. Veel hiervan worden door specialisten beantwoord in een filmpje van het St. Anna Ziekenhuis: het online vragenuurtje over aambeien en [andere anale klachten](#). Als u meer wilt weten over aambeien is het de moeite waard dit te bekijken.

Deze video wordt getoond na het accepteren van cookies

## Wanneer moet ik naar de dokter met aambeien?

Niet alle bloedingen uit de anus komen door aambeien. Ook als u zeker weet dat u aambeien heeft, kan het bloed een andere oorzaak hebben. Daarom is het bij bloedende aambeien, of bloed bij de ontlasting, altijd belangrijk dat u even naar de

huisarts gaat. Dat is vaak een grote stap, maar huisartsen zien veel mensen met aambeien. En de huisarts kan u doorverwijzen naar het ziekenhuis als er verder onderzoek nodig is. Of een behandeling van uw aambeien.

Het is nodig dat u een afspraak maakt bij uw huisarts als u:

- bloed of slijm bij uw ontlasting heeft;
- pijn of problemen met uw ontlasting blijft houden; ondanks het aanpassen van uw eet- en drinkgewoonten;
- een uitstulping bij uw anus heeft die erg gezwollen is en veel pijn doet;
- twijfelt of de uitstulping wel een aambeï is;
- zich zorgen maakt.

De huisarts zal u onderzoeken en kan vaak snel bepalen of een behandeling nodig is. Soms kan de huisarts u zelf behandelen, maar vaak verwijst hij u dan naar het ziekenhuis.

## Aambeien en behandeling in het St. Anna Ziekenhuis

In het St. Anna ziekenhuis kunt u snel terecht. We behandelen veel patiënten met anale klachten, zoals aambeien. En vinden het belangrijk dat u zich op uw gemak voelt en snel geholpen kunt worden. Daarom hebben we een [speciaal spreekuur voor aambeien en andere anale klachten](#).

Tijdens het spreekuur doen we een klein lichamelijk onderzoek en bespreken we welke behandeling voor uw aambeien het beste is. Zo kunnen we met een [elastiekje de aambeien afbinden](#). Dit heet een rubberbandligatie. Meestal kunnen we u meteen behandelen op onze poliklinische behandelkamer. U kunt dan na de behandeling meteen weer naar huis, dat is wel zo prettig.

In onze handige Patient Journey app kunt u al veel lezen over wat het St. Anna Ziekenhuis voor u kan betekenen bij aambeien.

Download de app



## Veelgestelde vragen over aambeien

Hoe lang duurt het voor aambeien vanzelf verdwijnen?

Aambeien genezen vaak vanzelf. Hoelang dat duurt verschilt bij iedereen. Van een paar dagen tot enkele maanden. Het hangt van de grootte van de aambeien af, hoeveel klachten u heeft en wat u zelf doet. Zo kunt u zorgen voor zachtere ontlasting. Eet hiervoor voldoende vezels (bijvoorbeeld volkorenbrood en groente) en drink voldoende water. Ook genoeg beweging helpt om makkelijk te kunnen poepen. Door deze gewoontes kunt u volgende aambeien ook helpen voorkomen.

## Zijn bloedende aambeien gevaarlijk?

Aambeien zelf zijn niet gevaarlijk. Ook niet als ze bloeden. Het is niet altijd duidelijk of bloed in uw ontlasting van de aambeien komt, of een andere oorzaak heeft.

Bijvoorbeeld een ander probleem aan de anus of in uw darm. Ga bij twijfel daarom even naar uw huisarts.

## Waarom krijg ik jeuk rond de anus bij aambeien?

De kussentjes aan het einde van de darm sluiten de darm goed af. Zo verliest u niet per ongeluk ontlasting of windjes. Bij aambeien zwellen deze kussentjes op en sluiten de darm niet goed meer af. Zo kan er soms wat vocht ontsnappen. Dit irriteert de anus en geeft jeuk. Krabben of extra hard wrijven bij het afvegen, maakt de irritatie erger.

- ✓ Speciaal spreekuur voor klachten als aambeien
- ✓ kleine behandelingen vaak meteen mogelijk
- ✓ Snel aan de beurt

# Behandelingen en onderzoeken bij aambeien

## **a**

Aambeien behandelen

Aambeien: leefregels na RBL behandeling — PDF

Aambeien: onderzoek en behandeling — PDF

**S**

Spreekuur anale klachten (proctologie)