Het laatste taboe

Darmchirurg Bart Van Geluwe buigt zich over onze *



Alles weten we over penissen en vagina's, maar er is één lichaamsdeel dat altijd weggestopt en onbesproken blijft. Het meest genderneutrale lichaamsdeel heeft nochtans alles om een hype te worden, vindt darmchirurg **Bart Van Geluwe** (AZ Groeninge Kortrijk) en dus schreef hij een boek over de aars. We plukten er tien opmerkelijke stellingen uit. "Lees alsjeblief niet de krant op het toilet."



Tekst: Annelies Rutten
Illustratie: Frodo De Decker

(*) aars

Zelfs bij de dokter durven we amper over onze aars te praten

"Ik zie de schroom elke dag. Op het moment dat iemand binnenkomt, weet ik: die persoon komt voor een liesbreuk, en die heeft een probleem in de anale zone. Er zijn patiënten die zich letterlijk excuseren. *Sorry, dokter*. Ik denk dan: *Hoe is het mogelijk dat je je in 2020 schaamt voor een medisch probleem?* Iedereen heeft een aars. En gebruikt hem elke dag. Als een anale aandoening vroeg wordt opgespoord, kan in negentig procent van de gevallen een operatie vermeden worden, maar toch blijven mensen er veel te lang mee rondlopen. Misschien omdat de aars geassocieerd wordt met vuil en bacteriën. Of omdat hij, sinds we rechtop lopen, zo goed zit weggestopt, in tegenstelling tot de genitaliën, waarover we een zekere fierheid hebben. Als 'proctoloog' moet je dus ook een beetje psycholoog zijn. Ik doe er alles aan om patiënten op hun gemak te stellen. Vaak is de schaamte snel weg en hebben ze spijt dat ze niet eerder zijn gekomen."

Alle mensen beginnen als anus

"Als spermacel en eicel samenkomen, gaan ze aan het delen, zodat ze een klompje cellen vormen. Het eerste wat in dat klompje ontstaat, is een deukje, dat later de aars zal worden. Vóór je hersenen of een hart hebt, heb je dus al een anus. De aars is trouwens een van de meest genderneutrale lichaamsdelen. Hij ziet er bij mannen en vrouwen precies hetzelfde uit. Bizar toch: in een tijd waarin gendergelijkheid zo'n belangrijk thema is, heeft de aars alles om een hype te worden en toch blijft het taboe zo groot. Door zijn stervorm is de aars bovendien perfect in WhatsApp-taal uit te drukken. Wat denk je? *Schat, ik heb weer jeuk aan mijn **.* De asterisk als symbool voor de aars en anale problemen, dat zou pas drempelverlagend zijn!"

Iedereen heeft aambeien

"Als patiënten zeggen: *Dokter, ik heb aambeien, dan zeg ik: Gelukkig maar.* Een aambei is een nuttig ding dat ons behoedt voor incontinentie. De aars is een cirkel, en zelfs de sterkste sluitspier krijgt die nooit volledig afgesloten. De aambeien zijn zakjes met bloed, 'ontworpen' om de aars hermetisch af te sluiten, zodat bij lachen, hoesten, springen, geen vocht of wind kan ontsnappen. Maar 'de aambeien' worden natuurlijk verward met de ongemakken die ze kunnen veroorzaken en waar drie op de vier westerlingen vroeg of laat last van krijgen. Door voeding en verkeerde toiletgewoontes kunnen de aambeien te groot worden en jeuk veroorzaken of gaan bloeden. Soms worden ze zo groot, dat ze bij het persen naar buiten komen. Dan heb je meestal jaren gespaard. In het begin is dat eenvoudig op te lossen met zalf en aangepaste voeding, in het ergste stadium is een operatie nodig."

> "Mijn prof zei vroeger: *Wat door de roeper kan, kan door de poeper*"

Het juiste toiletbezoek: twee minuten, schoonvegen en klaar

"Facebooken, de krant lezen, nadenken. Het is verleidelijk om het op het toilet te doen, want iedereen laat je daar met rust, maar: het toilet is niét de plek om te onthaasten. Hoe hoort het? Je voelt drang, doet je boodschap, maakt je proper, en een paar minuten later ben je weer aan 't werk. De combinatie van slechte voeding – met harde stoelgang als gevolg – en veel persen, is de oorzaak van veel anale problemen. Ook onze toilethouding is trouwens niet gezond. Onze voorouders hurkten in de struiken. Omdat wij geciviliseerd wilden doen, hebben we van het toilet een stoel gemaakt. Maar sinds we rechtop lopen, zit er een hoek in de darm, die de stoelgang tegenhoudt. De zithouding maakt het nog moeilijker om die hoek te 'nemen'. Terug naar het gat in de grond dan maar? Dat zou erover zijn. Maar je kunt wel op je tenen steunen, of een steunbankje gebruiken. Google maar eens *toiletkrukje*."

De darmen zijn het belangrijkste orgaan

"Als je dan toch zo lang studeert, waarom ben je dan geen hart- of plastisch chirurg geworden? De typische opmerking aan een darmchirurg. *(lacht)* Maar lach maar! De darmen zijn echt het belangrijkste orgaan. Veel van wat we nodig hebben om in leven te blijven, situeert zich in de darm. Dat is ook de reden waarom er geen dier kan bestaan zonder darm, en wel zonder hart of hersenen. In de geneeskunde van de toekomst zal de darm alleen maar belangrijker worden. Dat komt door de ontdekking van het microbioom, of de specifieke samenstelling van bacteriën in iemands darmen, die even uniek is als de vingerafdruk. Uit recent onderzoek blijkt dat dat microbioom een rol zou spelen in aandoeningen als alzheimer, autisme en bepaalde allergieën. Een pilletje nemen om te genezen? In de toekomst zullen we met voeding en probiotica proberen om de samenstelling van het microbioom bij te sturen, zodat de ziekte zich misschien zelfs nooit manifesteert."

Anale jeuk: een kwestie van te veel hygiëne

"Vijf procent van de mensen krijgt last van anale jeuk. De beste behandeling: stoppen met zeep en zalf. Mensen snappen dat niet. *Ik heb alles geprobeerd en nu zegt die specialist dat ik niets moet doen.* Maar de aars tot rust laten komen, is de enige manier om de vicieuze cirkel van krabben en wondjes te doorbreken. Wat ook helpt: een katoenen doekje in de onderbroek leggen om de aars droog te houden. En kiezen voor katoenen ondergoed. Terug naar oma's tijd? Zolang de klachten aanhouden wel, ja. Al is even géén ondergoed dragen ook een goed idee. *(lacht)* Als de jeuk toch blijft, is er de ultieme remedie van de *blue tattoo*: de anale huid wordt ingespoten met een blauwe kleurstof, die de zenuwuiteinden tot rust brengt. Wees gerust: na enkele weken verdwijnt de blauwe kleur."

"Vandaag beweren bepaalde influencers dat een gezonde aars elke dag de zon moet zien. Het omgekeerde van de jaren tachtig, toen vooral in de porno-industrie 'bleaching' nogal in trek was. Mijn mening? Als het een meerwaarde is in je leven, doe gerust, maar dat anus-zonnen heilzaam is, is niet bewezen. Ik zou ook een goede zonnecrème gebruiken."

De ideale stoelgang: worstvormig, glad en niet te droog

"Hoe is uw stoelgang? *Normaal.* Dat horen wij vaak in de spreekkamer. Logisch, want voor de meeste patiënten is 'normaal' wat ze elke dag zien. Maar misschien zien ze wel elke dag keiharde keutels? Om stoelgang te beoordelen, is een instrument ontwikkeld, de Bristol Stool Scale: een classificatie van zeven soorten stoelgang, van harde keutels tot diarree. 'Normaal' is type drie of vier: worstvormig, glad en niet te droog. De normale hoeveelheid? Zo'n 200 gram per dag. Maar wie veel fruit en groenten eet, een must trouwens voor gezonde darmen, kan aan 500 gram geraken."

> "Iedereen heeft aambeien. Gelukkig maar"

"Elke dag naar het toilet gaan is geen must. Regelmaat is wel belangrijk. Met langdurige constipatie moet je naar de dokter. Uiteraard niet als het gaat om het 'niet-mijn-wc-syndroom', een fenomeen waar toch aardig wat mensen last van hebben. In een hotel, een vakantiehuis, of op restaurant, lukt het niet. Op zich niet erg, maar het mag niet te lang duren. Stoelgang ophouden is ongezond. Dat geldt ook voor windjes. Wist je dat koppels die bij elkaar winden durven te laten, langer samenblijven? Wetenschappelijk aangetoond. Als dat geen motivatie is." *(lacht)*

Vroeg of laat zijn we allemaal incontinent

"Helaas. Maar wees gerust: de meeste mensen sterven voor het een probleem wordt. Je wordt incontinent geboren, rond drie jaar ben je zindelijk en van dan gaat het weer bergaf. Niet dat elke tachtiger een pamper nodig heeft, maar met ouder worden neemt de graad van incontinentie toe. Door de normale 'slijtage', maar ook door eventuele operaties in het verleden, of een zware bevalling. Vandaar mijn pleidooi om vrouwen beter te informeren over de gevolgen van de bevalling. Als je na elke vaginale bevalling een echo zou doen, zou je bij vier of vijf op de tien jonge moeders een scheur zien in de sluitspier. Als je jong bent kun je dat compenseren, maar later draag je de gevolgen. Ik kan dus geen boek schrijven over de anus en bekkenbodemproblemen als ik de vaginale bevalling niet kan noemen als belangrijke oorzaak. Voor mij zouden vrouwen bewuster moeten kunnen kiezen tussen vaginaal bevallen en een keizersnede. Maar de vaginale bevalling mag niet in vraag worden gesteld."

"Voor incontinentie bestaan oplossingen. Kleine problemen pakken we aan met voeding en bekkenbodemtraining. Voor ernstigere klachten zijn er meer ingrijpende oplossingen, zoals een dagelijkse darmspoeling, een 'plug' om de boel op te houden, een neurostimulator en het meest extreme: een stoma of kunstmatige aars. Dat gaat natuurlijk niet meer over windjes niet kunnen tegenhouden of slappe stoelgang als je ziek bent, maar over mensen die sociaal geïsoleerd geraken omdat ze vaste stoelgang verliezen."

Een fisteloperatie voor de Zonnekoning

"Fisteloperaties zijn duizenden jaren oud – Hippocrates beschreef al hoe hij het deed met een paardenhaar – maar geen enkele fisteloperatie is meer becommentarieerd dan die van Louis XIV in 1686, waarvoor de chirurg zelfs beloond werd met een adellijke titel. De Zonnekoning was er ook fier op. Een fistel is een onnatuurlijke verbinding tussen twee organen, een soort gangetje, bijvoorbeeld tussen de aars en de huid eromheen, waardoor een tweede opening ontstaat. Er is altijd een operatie nodig. Die is gelukkig niet zo pijnlijk. Al zal dat voor Louis XIV zonder verdoving anders geweest zijn."

Anale erotiek blijft een verboden vrucht

"Niemand doet aan anale seks. Althans, als je het vraagt op de raadpleging. *(lacht)* Bij de Grieken en de Romeinen was anale seks zeer normaal, maar wij zwijgen erover. Want dat orgaan dient er niet voor. En er komt geen voortplanting aan te pas, dus het gaat puur om het genot. Wetenschappelijk gezien is er niets mis met anale seks. Als je de 'drie G's' respecteert – geduld, glijmiddel en een goed condoom – is het ook niét gevaarlijk. Soms doet men wel dingen die minder verstandig zijn. Er is geen andere manier om iets in je aars te krijgen dan het in te slikken of het erin te steken. Mijn prof zei vroeger: *Wat door de roeper kan, kan door de poeper.* Maar mensen komen met allerlei smoesjes op de spoed. Uitgljden in de douche en de zeep zit in je aars? Geloof mij, het is onmogelijk."



INFO
'Achterwerk' van Bart Van Geluwe is uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberigts.