

Urologie en Incontinentiepoli

Incontinentie bij de vrouw

Informatie en adviezen

Inleiding

Veel vrouwen hebben wel eens last van ongewild urineverlies (incontinentie). Een ongemak dat soms tot ernstige belemmeringen in het dagelijks leven kan leiden. Urineverlies is nooit een 'normaal' verschijnsel dat bij het ouder worden hoort en waarmee een vrouw maar moet leren leven.

Urine-incontinentie bij vrouwen kan op elke leeftijd voorkomen en kan verschillende oorzaken hebben.

Wat is urine-incontinentie?

Urine-incontinentie betekent dat u ongewild urine verliest. Dit kunnen slechts druppels urine zijn, maar ook kleine scheutjes. Zeldzaam treedt verlies van de gehele blaasinhoud op.

Vormen van urine-incontinentie

Er zijn een aantal veel voorkomende vormen van urine incontinentie die elk hun eigen symptomen en oorzaken hebben.

- **Stress incontinentie** (inspanningsincontinentie). Hierbij treedt ongewild urineverlies op tijdens plotselinge inspanning zoals hoesten, niezen, lachen of sporten. Meestal zijn verzwakte bekkenbodemspieren de oorzaak.
- **Urge incontinentie** (aandrangincontinentie). Hierbij treedt plotseling hevige aandrang op om te plassen meteen gevolgd door urineverlies. De aandrang om te plassen is zo groot dat deze nauwelijks tegen te houden is. Vaak treedt hierbij verlies op van de totale blaasinhoud.
- **Overloopincontinentie**. Als de blaas niet helemaal gelegeerd wordt tijdens het plassen, wordt urine opgespaard die uiteindelijk druppelsgewijs de blaas verlaat. De blaas loopt als het ware over. De oorzaak ligt meestal in niet goed functionerende zenuwen of in een blokkade van de urinebuis, die de uitstroom van urine tegenhoudt.
- **Gemengde incontinentie**. Dit is een mengvorm van verschillende vormen.

Tips voor een 'gezonde' blaas

- Drink voldoende: 1½ tot 2 liter per dag. Met warm weer en bij inspanning is het verstandig meer te drinken. Drink verspreid over de dag.
- Neem de tijd en ga zitten met een holle gestrekte rug.
- Ontspan de bekkenbodemspieren en plas in één keer helemaal uit.
- Probeer niet geforceerd te plassen. Meepersen helpt niet, het kan zelfs de plasbuis een beetje dichtdrukken.

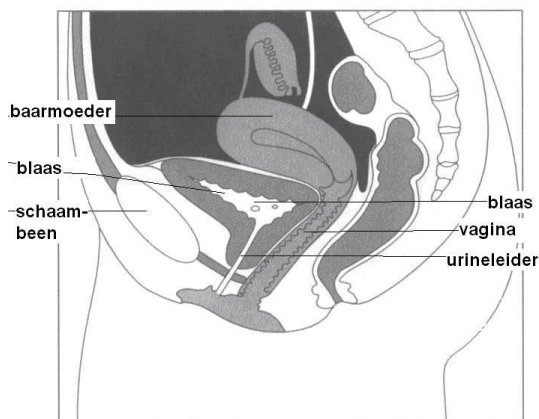
- Vermijd alcohol en cafeïne houdende dranken; deze stimuleren de plasdrang.
- Vind een goede balans; ga niet te veel maar ook niet te weinig naar het toilet. Gemiddeld is 4 – 8 keer per dag.
- Gebruik bij urine verlies speciale verbanden. Deze zijn veel veiliger dan maandverband of inlegkruisjes.
- Zorg voor een goede huidverzorging, dagelijks wassen met lauw water. Gebruik liever geen zeep of lotions.

Oorzaken stress-incontinentie

De voornaamste oorzaak van stress-incontinentie is een verzwakte bekkenbodem. Het slapper worden van de bekkenbodem, bindweefsels en spieren, kan diverse oorzaken hebben:

- zwangerschap en bevalling
- chronisch zwaar tillen of chronisch zware inspanning
- menopauze of oestrogeentekort
- ernstig overgewicht

Overzicht bekkenbodem van de vrouw



Figuur 1. schematisch bekkenbodem vrouw

De bekkenbodem

De bekkenbodem bestaat uit verschillende spierlagen en ligt onder in het bekken. De bekkenbodem loopt van het schaambeen via de beide zitbeentjes naar het staartbeen.

De bekkenbodem heeft 3 functies: sluiten, openen en dragen (van de buikorganen).

De bekkenbodem kan:

- te zwak of juist te gespannen zijn
- niet functioneren
- niet op de goede manier functioneren
- niet op het juiste moment functioneren

Hierdoor kunnen problemen ontstaan zoals urineverlies, niet goed kunnen plassen, ontlastingverlies of verstopping (obstipatie). Daarnaast kunnen verzakkingen het gevolg zijn van een te zwakke bekkenbodem.

Heeft u een vorm van incontinentie ten gevolge van zwakke bekkenbodemspieren dan kunnen bekkenbodemspier-oefeningen helpen.

Oefening om de bekkenbodem te versterken

Het bewust aanspannen en ontspannen van de bekkenbodemspieren:

- Richt uw aandacht op uw buik en bekkenbodem en voel wat er gebeurt als u in- en uitademt. U zult merken dat uw buik hierbij beweegt. Ook de bekkenbodem doet mee en is bij inademing iets gerekt en veert bij de uitademing weer terug.
- Span nu heel rustig de bekkenbodem aan zonder uw buik in te trekken of uw bilspieren aan te spannen. Dit doet u door als het ware de vagina te sluiten of een windje tegen te houden.
- Na 3 seconden ontspant u. U voelt dan dat de spier zich ontspant.
- Herhaal deze oefening 10 keer.
- U kunt het aanspannen ook langer volhouden bijvoorbeeld 8 seconden. Let er dan wel op dat u gewoon door ademt.

Een geschikt moment om te oefenen is direct nadat u geplast heeft of ontlasting heeft gehad. Verder is het goed ieder uur uw aandacht te richten op uw bekkenbodem en te voelen of u uw spieren kunt aanspannen en ontspannen. Bij dagelijks oefenen treedt meestal na 6 tot 8 weken verbetering op.

Wanneer deze oefening niet lukt of onvoldoende resultaat oplevert kunt u doorverwezen worden naar een gespecialiseerde fysiotherapeut. U kunt dan oefenen onder deskundige begeleiding. De fysiotherapeut bepaalt samen met u welke oefening in uw speciale situatie het meest geschikt is.

Wanneer oefeningen niet het gewenste resultaat opleveren kunt u advies vragen aan de incontinentieverpleegkundige of aan uw uroloog.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

Polikliniek Urologie		
Locatie Venlo	Routennummer 68	☎ (077) 320 68 33
Locatie Venray	Routennummer 44	☎ (077) 320 68 33

Continentiepoli		
Locatie Venlo	routennummer 68	☎ (077) 320 68 33
Locatie Venray	routennummer 44	☎ (077) 320 68 33

In VieCuri Medisch Centrum stimuleren we onze patiënten om meer te bewegen, zowel vóór, tijdens als ná hun ziekenhuisopname. Meer informatie: www.viecuri.nl/bewegen

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl