

## Urologie

# Overactieve blaas

## Algemene informatie

### Inleiding

Een blaas die u op de meest onverwachte momenten in verlegenheid brengt, is een bijzonder vervelend ongemak. Uw blaas doet dus niet meer wat u wilt. U moet vaak onverwacht plassen of u heeft ongewenst urineverlies. Het kan dan zijn dat u een overactieve blaas heeft. Een overactieve blaas is een blaas waarover u geen controle meer heeft. Hier kunt u meer lezen over een overactieve blaas.

### Verschijnselen

De verschijnselen die horen bij een overactieve blaas kunnen heel verschillend zijn. Soms treden ze alleen op, soms in combinatie.

### De meest voorkomende klachten:

- U moet vaak zo nodig plassen dat het bijna niet op te houden is.
- Overdag zoekt u meer dan 8 keer het toilet op.
- 's Nachts gaat u vaak meer dan 1 keer uw bed uit om te plassen.
- U heeft last van ongewenst urineverlies samen met een sterk gevoel van aandrang.
- U heeft moeite met het uitstellen van het toiletbezoek om te plassen.

### Urineverlies

De overactieve blaas hoeft niet altijd te leiden tot urineverlies. Veel mensen met een overactieve blaas moeten vaak naar het toilet, maar ze zijn wel net op tijd bij het toilet. Daarom spreken we vaak van overactieve blaasklachten. De term overactieve blaas is echter wel heel herkenbaar.

Een overactieve blaas is een van de meest voorkomende oorzaken van urine-incontinentie. Maar een overactieve blaas hoeft niet te betekenen dat u incontinent bent. Maar het kan incontinentie tot gevolg hebben.

## Heeft u een overactieve blaas?

Met de volgende vragen kunt u voor uzelf bepalen of u last hebt van een overactieve blaas.

<b>Hoeveel last hebt u gehad van:</b>	Geen	Een klein beetje	Wat	Nogal wat	Veel	Heel veel
Dikwijls moeten plassen overdag	0	1	2	3	4	5
Een vervelende drang om te plassen	0	1	2	3	4	5
Een plotselinge drang om te plassen met weinig waarschuwing	0	1	2	3	4	5
Ongewild verlies van kleine hoeveelheden urine	0	1	2	3	4	5
's Nachts wakker worden omdat u moest plassen	0	1	2	3	4	5
Een onbedwingbare drang om te plassen	0	1	2	3	4	5
Urineverlies dat gepaard gaat met een sterke behoefte om te plassen	0	1	2	3	4	5

**Tel de getallen bij de antwoorden op bovenstaande vragen bij elkaar op.**

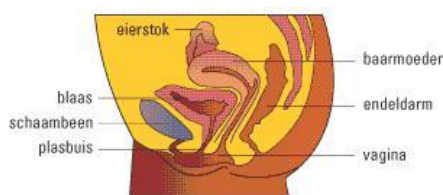
Mannen tellen 2 punten extra bij de score op.

Heeft u een score van 8 punten of meer, dan heeft u mogelijk een overactieve blaas. Op de volgende pagina's wordt uitgelegd hoe de blaas werkt, wat een overactieve blaas nu werkelijk is en wat u er aan kunt doen om de klachten te verminderen of zelfs op te heffen.

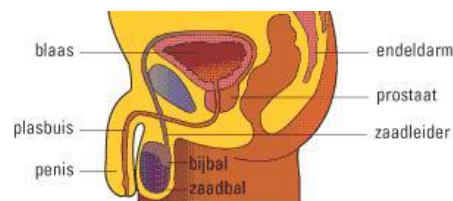
### De blaas

#### De werking van een gezonde blaas

De blaas is een holle, gespierde, ballonachtige zak, van binnen bekleed met slijmvlies, van buiten beschermd door buikvlies en bindweefsel. De spieren van de blaas vormen een hecht en stevig vlechtwerk. In de blaas wordt urine, die door de nieren is geproduceerd, verzameld en opgeslagen. De sluitspier is aangespannen, zodat de urinebuis is afgesloten.



Urinewegen vrouw



Urinewegen man

Volwassenen legen van tijd tot tijd bewust hun blaas, op het juiste moment en de juiste plaats. Eenvoudiger gezegd: als alles in orde is bepaalt u zelf wanneer u een plas doet. Het op een juiste manier leren gebruiken van uw blaas zodat u zelf bepaalt wanneer u hem leegt, begint al in de vroegste kinderjaren.

**Voorwaarden waaraan een gezonde blaas moet voldoen:**

- De blaas moet voldoende volume aan vocht kunnen opvangen.
- Er moet controle zijn over het ledigen van de blaas.
- Het afsluitmechanisme moet in orde zijn, zodat u niet onverwacht urine verliest wanneer er plotseling druk wordt uitgeoefend op de blaas.

***Als de blaas zich vult ...***

Wanneer de blaas zich vult, rekt de wand van de blaas langzaam uit om de toenemende hoeveelheid urine te kunnen opslaan. Normaal gesproken krijgt u aandrang om te gaan plassen wanneer de blaas halfvol is.

***... en zich weer leegt***

Het vlechtwerk van de spierbundels van de blaas (de detrusor) en de spier die de blaas opent en sluit, vormen een eenheid. Dat wil zeggen: als de spierbundels van de blaas zich spannen, ontspant de sluitspier zich. Hierdoor kan de urine het lichaam verlaten. De urine wordt afgevoerd via de urinebuis. De meeste mensen legen hun blaas tot 8 maal per 24 uur.

**Plastip:**

Neem voldoende tijd om te plassen en doe dit in een ontspannen houding waarbij u met rechte rug op het toilet zit. Probeer niet te persen, maar laat uw blaas langzaam leeglopen.

***Het regelcentrum***

De blaas is geen zelfdenkend orgaan. De werking van de blaasspier is een precisiemechanisme dat wordt geregeld vanuit een centrum in de hersenstam (het plascentrum).

Vanuit dit plascentrum lopen zenuwvezels via het ruggenmerg naar de blaaswand, waar ze de spiercellen van de blaas aanzetten tot samentrekken en ontspannen. Van de blaas lopen ook zenuwvezels terug naar het plascentrum die voortdurend informatie doorgeven over de mate waarin de blaas gevuld is.

Ook het spannen en ontspannen van de sluitspier wordt gedeeltelijk vanuit dit plascentrum geregeld. Vanuit het centrum wordt informatie doorgegeven naar de hersenen die de informatie omzetten tot concrete daden: de blaas moet gelegegd worden, kan dat? Of moeten we de plas nog even ophouden omdat er geen toilet in de buurt is of omdat we geen tijd hebben. Is alles in orde, dan gaat er seintje naar de blaas: de sluitspier ontspant zich en de blaas trekt samen.

## **Overactieve blaas**

Hoe een overactieve blaas ontstaat is voor een groot deel onbekend. Bij de overactieve blaas zijn de samentrekkingen van de detrusor, de blaasspier, uit balans. Er hapert iets in het controlemechanisme waardoor u de regie over uw blaas kwijt raakt.

Waarom dat gebeurt, is lang niet altijd duidelijk. Er gaat soms iets fout in de overdracht van informatie vanuit het plascentrum in de hersenen naar de blaas en andersom. Het probleem kan ook in uw blaas zelf zitten, het kan liggen aan de bekkenbodem, of aan de zenuwen die reageren op de blaasvulling en -lediging. Bij de man kunnen prostaatklachten de controle over de blaas in de war gooien.

Overmatig gebruik van alcohol, cafeïne-houdende dranken, drugs of medicijnen kunnen ook de blaas ontregelen.

Soms is er sprake van een combinatie van deze factoren, maar vaak is er geen duidelijke oorzaak aan te wijzen.

## **Wat kunt u zelf doen?**

Er zijn verschillende mogelijkheden waarmee u het urineverlies kunt beperken of zelfs kunt voorkomen.

- Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter vocht per dag, bij warm weer of extra inspanning meer.
- Probeer om zodra u aandrang voelt om te plassen, dit nog even uit te stellen.
- Probeer dagelijks een paar bekkenbodemspieroefeningen te doen.
- Vermijd overmatig nicotine- en alcoholgebruik. Deze stoffen prikkelen namelijk de blaas.

## **Meer informatie**

Op deze site staat meer informatie: [www.overactieveblaas.nl](http://www.overactieveblaas.nl).

## Vragen

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

<b>Polikliniek Urologie</b>		
<b>Locatie Venlo</b>	Routennummer 68	☎(077) 320 68 33
<b>Locatie Venray</b>	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](http://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](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)