

6. Urine-incontinentie beter onder controle

Urine-incontinentie is goed te behandelen

Vaak begint het met een 'klein ongemak': u verliest zomaar een paar druppels urine. Gewoon als u lacht, iets optilt, tijdens het hoesten of terwijl u aan het sporten bent. Bij een inspanning, klein of groot, is er dan sprake van urine-incontinentie. Inspanningsgebonden urine-incontinentie wordt officieel stress-urine-incontinentie genoemd. Dit is op zich niet heel ernstig, maar vooral erg vervelend. U kunt zich onzeker gaan voelen. Sommige mensen ervaren hierdoor veel beperkingen in hun dagelijkse leven en/of houden op met sporten. En dat is begrijpelijk. Want incontinentie is een onderwerp waarover de meeste mensen uit schaamte niet zo makkelijk praten. Terwijl incontinentie meestal heel goed te behandelen is. Daarom raden we u aan uw incontinentie met uw huisarts of met een fysiotherapeut te bespreken. Want na behandeling kunnen uw klachten afnemen of zelfs verdwijnen.

Wat is incontinentie?

Incontinentie is het ongewild verlies van urine en/of ontlasting. De meeste mensen met incontinentie hebben last van urine-incontinentie. De hoeveelheid urineverlies kan bij iedereen verschillen: een druppeltje, een scheut, een straal of zelfs een hele plas. Het komt op alle leeftijden voor, hoewel meer ouderen dan jongeren er last van hebben.

Er zijn verschillende vormen van urine-incontinentie. We behandelen nu alleen stress-urine-incontinentie bij volwassenen, dat wil zeggen: ongewild urineverlies bij plotselinge drukverhoging in de buik, zoals bij opstaan, bukken, tillen, hoesten, lachen of sporten. Deze vorm van incontinentie komt voornamelijk voor bij vrouwen. Ook mannen kunnen er last van krijgen, maar dan meestal pas op hogere leeftijd en/of na een prostaatprobleem.

Een andere vorm is bijvoorbeeld drang (urge) urineincontinentie, ofwel ongewild urineverlies in samenhang met plotselinge, zeer sterke niet te onderdrukken plasdrang. Op welke manier fysiotherapie waardevol kan zijn voor mensen met stress-urineincontinentie, leest u in deze folder.

Welke oorzaken kunnen een rol spelen bij stress-urine-incontinentie?

Volgens een schatting heeft ongeveer 5% van de Nederlandse bevolking last van urine-incontinentie. Sommigen hebben er veel last van, anderen maar weinig. Exacte cijfers zijn niet bekend, maar stressurine- incontinentie is verreweg de meest voorkomende vorm van incontinentie.

Het is géén ziekte. Er zijn verschillende oorzaken mogelijk en in een aantal gevallen ontstaat de incontinentie zelfs zonder duidelijke reden. Vaak is de incontinentie terug te voeren op het niet goed functioneren van de bekkenbodemspieren. Deze spieren onderin het bekken vormen samen de bodem. Ze geven steun aan de blaashals zodat deze gesloten blijft als de blaas zich vult, ook bij plotselinge druk zoals bij hoesten of lachen. Wie gaat plassen ontspant zijn of haar bekkenbodem. Dan gaat de blaashals open en kan de urine wegstromen.

Bij iemand met stress-urine-incontinentie werken de bekkenbodemspieren meestal niet goed als het gaat om het ondersteunen van de blaas tijdens buikdrukverhogende momenten.

Factoren die van invloed kunnen zijn op stress-urine-incontinentie

Factoren die van invloed kunnen zijn op het ontstaan van stress-urine-incontinentie

zijn onder andere zwangerschap en bevalling. Het kan beïnvloed worden door veel hoesten en zwaar tillen of door de overgang. Ook kan het ontstaan na operaties aan buik, bekken of prostaat. Soms hangt de incontinentie samen met medicijngebruik, gynaecologische aandoeningen of psychische factoren zoals onderdrukte emoties (verdriet, angst of boosheid), spanningen of een zware mentale belasting. Stress-urine-incontinentie is niet alleen afhankelijk van de conditie van de bekkenbodem, maar ook van de houding, de ademhaling, de manier van bewegen en de algemene lichamelijke conditie.

Fysiotherapie kan incontinentie verminderen of zelfs verhelpen

In overleg bepaalt u met uw huisarts welke behandeling het meest geschikt is. Is dit fysiotherapie, dan wordt u verwezen naar een fysiotherapeut. Voor specifieke deskundigheid kunt u verwezen worden naar een bekkenfysiotherapeut, die een opleiding heeft gedaan voor het behandelen van deze klachten. De (bekken)fysiotherapeut gaat samen met u op zoek naar de oorzaak van uw urineverlies en stelt met u een behandelplan op. Tijdens uw behandeling en in de advisering en begeleiding door de fysiotherapeut komen aan de orde:

- Informatie over de (vermoedelijke) oorzaak van uw incontinentie.
- Een persoonlijk advies met betrekking tot ademhaling, houding en beweging, drinken en toiletgedrag.
- Leren bewust uw bekkenbodemspieren aan te spannen en te ontspannen.
- Leren bewust buikdruk op te vangen.

U kunt met hulp van de fysiotherapeut die daarvoor is opgeleid uw incontinentie verminderen of zelfs verhelpen met oefeningen en door het opvolgen van adviezen. Oefentherapie voor de bekkenbodemspieren in combinatie met advies vormt de basis van de fysiotherapeutische behandeling. Dat blijkt zeer succesvol. Met bekkenbodemtraining wordt gestreefd naar een zo goed mogelijk werkende bekkenbodem. Bij sommigen zal dit nooit helemaal worden bereikt, maar anderen worden relatief snel en eenvoudig weer droog.

Blijf trouw uw oefeningen doen!

Mensen met urine-incontinentie krijgen meestal individuele therapie. Soms is groepstherapie mogelijk. Het voordeel van groepstherapie is dat u anderen ontmoet met hetzelfde probleem. U kunt elkaar dan stimuleren om de oefeningen te blijven volhouden. Want dat is heel belangrijk. Voor een blijvend succes zult u de aangeleerde oefeningen en vaardigheden trouw moeten blijven doen. Geef ze daarom een vaste plaats in uw dagelijkse leven.

Wat kunt u verder verwachten van (bekken)fysiotherapie?

Met de oefeningen krijgt u een actieve rol in uw behandeling en kunt u nieuwe problemen helpen voorkomen. U ontwikkelt een beter spiergevoel en gaat bewuster om met het gebied rond uw bekken. Doordat u een beter inzicht krijgt in de oorzaken en gevolgen van uw incontinentie, kunt u er ook beter mee omgaan. En als er een operatie nodig is, heeft u een betere uitgangspositie. Want hoe beter uw conditie, hoe beter u herstelt.

Tot slot: is stress-urine-incontinentie te voorkomen?

Er zijn een aantal factoren genoemd die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van stress-urine-incontinentie. Niet op al die factoren kunt u zelf invloed uitoefenen. Waar

u echter meestal wel zelf voor kunt zorgen is een goede lichamelijke conditie en dat u alle tijd neemt voor toiletbezoek.