Urine-incontinentie

Wat is urine-incontinentie? Bij incontinentie verliest u ongewild urine, ontlasting en/of kunt u uw windjes niet goed ophouden. Urine-incontinentie komt het meeste voor. Er zijn verschillende vormen van urine-incontinentie, meestal gaat het om stress urine-incontinentie. Dit betekent dat u urine verliest als gevolg bij inspanning, zoals hoesten, niezen, traplopen en springen. Een andere vorm is aandrangincontinentie, in dat geval verliest u urine als u aandrang voelt, omdat u de plas niet kunt ophouden tot het toilet. Incontinentie is goed te behandelen. Als u last heeft van urine-incontinentie is het goed om dit te bespreken met uw huisarts of bekkenfysiotherapeut. Uw klachten kunnen door behandeling namelijk afnemen of zelfs verdwijnen.

Klachten en symptomen bij incontinentie

Bij incontinentie verliest u in het begin vaak per ongeluk een paar druppels of een scheutje urine. Uiteindelijk kan de hoeveelheid urineverlies toenemen tot een hele plas.

De volgende factoren dragen bij aan een verhoogd risico op deze aandoening:

- Zwangerschap en/of een bevalling
- Veel en zwaar hoesten
- Prostaatproblemen
- De overgangsperiode
- Operaties aan buik en bekkenorganen, zoals baarmoeder of prostaat
- Fors overgewicht
- Medicijngebruik
- Gynaecologische aandoeningen, zoals verzakkingen
- Psychische factoren.

Hoe vaak komt incontinentie voor en bij wie?

Met name ouderen hebben last van urine-incontinentie, maar in principe kan het iedereen overkomen. Ongeveer 40% van de vrouwen en 10% van de mannen in Nederland heeft last van urine incontinentie. Vaak gebeurt dit na prostaatproblemen of een zwangerschap.

Hoe behandelt een fysiotherapeut incontinentie?

De bekkenfysiotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van urine incontinentie. Zij geeft u inzicht in de werking van uw bekkenbodemspieren in combinatie met de werking van uw blaas en darmen.

De behandeling bestaat uit oefeningen in combinatie met voorlichting en advies over ademhaling, houding en beweging, drinken en toiletgedrag. De bekkenfysiotherapeut leert u uw bekkenbodemspieren bewust aan te spannen en weer te ontspannen. Ook leert u om verhoging van

druk in uw buik op te vangen. Hiermee kunt u uw incontinentie verminderen of zelfs verhelpen. Met de oefeningen verbetert u uw spiergevoel en bent u zich meer bewust van het gebied rondom uw bekken. Als u meer weet over de oorzaken en gevolgen van incontinentie, is het makkelijker om ermee leren om te gaan.
De bekkenfysiotherapeut kan voor het onderzoek en de behandeling een inwendig onderzoek uitvoeren om de werking van de bekkenbodemspieren te beoordelen. Dit soort onderzoeken geven goede informatie voor een oefentherapie op maat. Het onderzoek wordt uiteraard alleen gedaan als u dit zelf ook wilt.

Wat kan ik zelf doen?

U kunt zelf zorgen voor een goede lichamelijke conditie en een gezond gewicht. Daarnaast kunt u specifieke oefeningen doen, bijvoorbeeld om uw bekkenbodemspieren te trainen. Belangrijk is dat u uw bekkenbodemspieren zelf goed en gecontroleerd leert aan- en ontspannen. Uw bekkenfysiotherapeut kan u vertellen welke oefeningen voor u geschikt zijn en op welk niveau u het beste kunt starten. Ook als u een operatie moet ondergaan, draagt beter gebruik van uw bekkenbodemspieren bij aan een sneller herstel.

Heeft u vragen of wilt u graag een afspraak maken:

Wij helpen u graag met deskundig advies. Neem contact op met een van onze fysiotherapeuten of maak een afspraak. Hieronder vindt u onze adres en contactgegevens.

Fysiotherapie Lunetten
Oeral 1 3524 DS Utrecht
Telefoonnummer: 030-2888573
www.fysiotherapielunetten.nl
fysiotherapie@gezondsgu.nl

Fysiotherapie Het Zand
Vogelvlinderweg 56, 3544 NJ Utrecht
Telefoonnummer: 030-2808010
www.fysiotherapiehetzand.nl
fysiotherapie@gezondsgu.nl