Urine-incontinentie

In het kort:

- Bij urine-incontinentie kun je je plas niet goed ophouden. Of je verliest ongewild urine, bijvoorbeeld tijdens hoesten, niezen, aandrang of sporten.
- Urine-incontinentie leidt niet alleen tot medische problemen zoals huidirritaties en urineweginfecties. Het zorgt ook voor (onnodig) veel onzekerheid, vermindering van kwaliteit van leven en seksualiteit.
- Urine-incontinentie is vrijwel altijd goed te behandelen.
- Heb je last van urine-incontinentie, dan is het beter om hulp te zoeken.
- Op bekkenfysiotherapie.nl en thuisarts.nl vind je meer informatie over urine-incontinentie.

Koninklijk Nederlands
Genootschap voor Fysiotherapie

Wat is Urine-incontinentie?

Er zijn drie typen urine-incontinentie:

- **Stressincontinentie is ongewild urineverlies bij momenten zoals niezen, hoesten en lichamelijke activiteiten waarbij er druk op de buik is.**
- **Urgency-incontinentie is ongewild urineverlies bij plotselinge onhoudbare aandrang.**
- **Een combinatie van beidenv noemen we mixed incontinentie.**

Wat kan de bekken-fysiotherapeut voor je betekenen?

Als je last hebt van urineverlies, is het verstandig om naar de bekkenfysiotherapeut te gaan. Vaak heb je niet alleen last van het verlies, maar geeft dit ook andere problemen. Je durft bijvoorbeeld niet te springen of je bent bang dat je urine verliest als je moet hoesten of niezen.

Onderzoek

In het eerste gesprek bespreek je met de bekkenfysiotherapeut welke klachten je hebt. Bijvoorbeeld urineverlies, vaak moeten plassen, poepproblemen, pijn of seksuele problemen. Deze klachten kunnen invloed hebben op je werk, hobby, of sport. Je bepaalt samen met de bekkenfysiotherapeut wat je wilt bereiken met de therapie.

Een (inwendig) onderzoek kan ook onderdeel zijn van het lichamelijke onderzoek. Dit doet de bekkenfysiotherapeut alleen met jouw instemming.

Na het onderzoek bespreek je samen met de bekkenfysiotherapeut welke mogelijkheden er zijn voor de behandeling. Jullie maken een plan om jouw doelen te behalen.

Behandeling en herstel

Tijdens de behandeling geeft de bekkenfysiotherapeut informatie en advies over je urineverlies en welke invloed dat kan hebben op je klachten. Ook ontvang je advies over je toilethouding en -gedrag, voeding en drinken.

De bekkenfysiotherapeut kan voor de behandeling gebruik maken van biofeedback en elektrostimulatie. Biofeedback is het meten van de spanning van de bekkenbodemspieren. Elektrostimulatie is het via elektrische stroomprikkels leren voelen, verminderen van spierspanning of verbeteren van kracht van de bekkenbodemspieren. Verder worden er oefeningen gedaan. Dat kunnen oefeningen zijn voor het verbeteren van de kracht, ontspanning, coördinatie en/ of timing van de bekkenbodemspieren. Het is belangrijk om deze oefeningen elke dag te doen zodat je steeds meer controle krijgt over je bekkenbodemspieren.

Hoe lang de behandeling duurt hangt af van je persoonlijke situatie. Voor het verbeteren van spierfunctie moet je zeker een half jaar uittrekken.

Wat kun je zelf doen?

- Span je bekkenbodemspieren aan als je niest, lacht, springt en tilt en laat daarna weer los. Doe dit heel bewust een tijdje, dan wordt het een gewoonte.
- Adem door bij (krachts)inspanning.
- Drink voldoende en eet vezelrijk. Vezels vind je bijvoorbeeld in groente, fruit, noten, linzen, volkorenbrood en zilvervliesrijst.
- Neem de tijd om te plassen en te poepen.
- Stop met roken.
- Een gezonde leefstijl en een gezond gewicht helpen bekkenbodemklachten te verminderen.

De bekkenfysiotherapeut zal je klachten in kaart brengen om erachter te komen wat je zelf nog meer kan doen.

Kijk op www.bekkenfysiotherapie.nl voor een bekkenfysiotherapeut bij jou in de buurt.