

Urine-incontinentie beter onder controle

Urine-incontinentie beter onder controle

De fysiotherapeut helpt u om de ongemakken van stress-urine-incontinentie te beperken

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 gaan wat minder snel de deur uit 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 juist vaak 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 er last van hebben.

Er zijn meerdere 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 urge urine-incontinentie, ofwel ongewild urineverlies in samenhang met plotselinge, zeer sterke niet te onderdrukken plasdrang. En daarnaast is er onder meer nog overloopincontinentie, waarbij elk ongewild urineverlies samenhangt met een overvolle blaas. Deze vorm komt vooral bij mannen voor. Niet duidelijk, deze vormen van incontinentie worden niet door de fysiotherapeut behandeld?

Op welke manier fysiotherapie waardevol kan zijn voor mensen met stress urine-incontinentie, leest u in deze folder.



Wat kan stress urine-incontinentie veroorzaken?

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 stress urine-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 met een volle blaas 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 vaak niet goed.

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 en zwaar hoesten 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 gespecialiseerde 'bekken' fysiotherapeut. Deze gaat samen met u op zoek naar de oorzaak van uw incontinentie 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 over ademhaling, houding en beweging, drinken en toiletgedrag.

leren bewust aan- en ontspannen van uw bekkenbodemspieren.

leren bewust buikdruk op te vangen.

Een fysiotherapeut die daarvoor is opgeleid kan met eenvoudige oefeningen en adviezen uw incontinentie verminderen of zelfs verhelpen. Oefentherapie voor de bekkenbodemspieren in combinatie met advies vormt de basis van de fysiotherapeutische behandeling. Dat blijkt zeer succesvol. Met bekkenbodentraining wordt gestreefd naar een optimaal werkende bekkenbodem, of in elk geval zo goed mogelijk werkend. Bij een groep mensen zal het 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 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.

Zekerheid over kwaliteit.

De titel fysiotherapeut is wettelijk beschermd. Wie de officiële studie heeft afgerond, aan alle basiseisen voldoet en staat ingeschreven bij de overheid, mag zelfstandig patiënten behandelen als fysiotherapeut.

Om de kwaliteit van fysiotherapie nog verder te stimuleren is het Kwaliteitsregister Fysiotherapie in het leven geroepen door de beroepsorganisatie het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Wie aan alle kwaliteitseisen voor behandeling, praktijkervaring, (bij)scholing en vakoverleg voldoet en werkt volgens de KNGF-richtlijnen, mag zich in het Kwaliteitsregister Fysiotherapie inschrijven. Kijk op www.fysiotherapie.nl voor alle fysiotherapeuten in het register.



Meer informatie.

Uw fysiotherapeut geeft informatie, advies en oefeningen. Hij of zij gaat gericht in op specifieke problemen rondom stress urine-incontinentie. Aarzel niet om te overleggen met uw arts of fysiotherapeut, als u vragen heeft. Zoekt u een fysiotherapeut bij u in de buurt?

Ga dan naar www.fysiotherapie.nl, waar u ook meer informatie over fysiotherapie vindt. Voor gerichte informatie kunt u op www.bekkenfysiotherapie.nl terecht. Ook kunt u bellen met het KNGF, telefoon 033 467 29 00. Voor informatie over vergoedingen kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

Uw fysiotherapeut:



Uw lichaam verdient de beste behandeling

Uitgave:
Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie, Amersfoort.

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met het Nederlands Paramedisch instituut (NPI).

