

Fysiotherapie bij incontinentie

Afdeling Fysiotherapie IJsselland Ziekenhuis

Inleiding

Urine-incontinentie komt veel vaker voor dan meestal wordt gedacht. Ongeveer 1 op de 20 volwassenen (ongeveer 500.000 mensen) heeft ooit wel eens last van ongewild urineverlies. Er bestaan verschillende vormen van incontinentie. De meest voorkomende vorm is de zogenaamde stress- of inspanningsincontinentie. Dit heeft niets te maken met psychische stress.

Bij stressincontinentie is er een drukverhoging in de buikholte, die ontstaat bij bewegen, sporten, hoesten, tillen e.d. Door een verslapping van de bekkenbodemspieren zakt de plasbuis uit en kan geen weerstand bieden aan de druk vanuit de blaas. Hierdoor wordt er urine verloren tijdens drukverhoging in de buik.

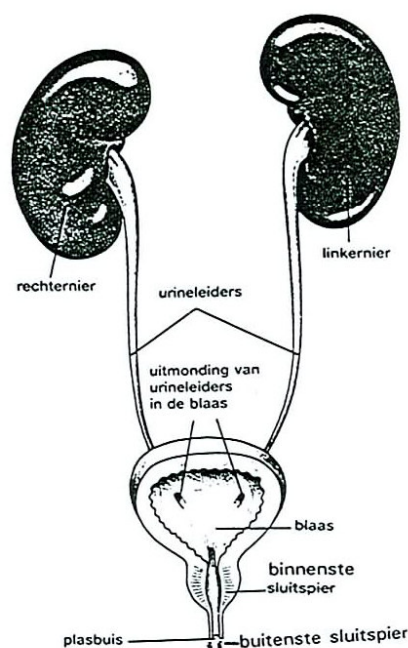
Verslapping van de bekkenbodemspieren kan verschillende oorzaken hebben:

- na bevallingen
- zwaar tillen
- hormonale veranderingen in de overgang

Tevens kan chronisch hoesten of een bemoeilijkte ontlasting de klachten verergeren.

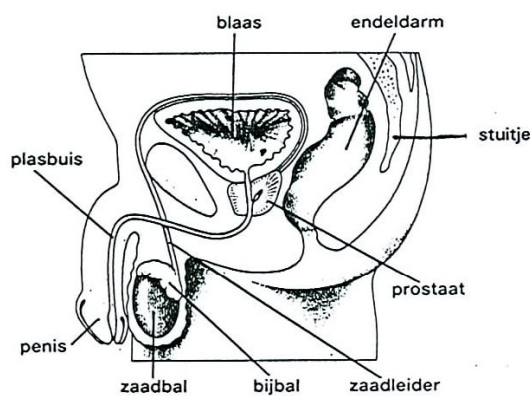
Stressincontinentie

Stressincontinentie is dus het gevolg van een verslapping van de bekkenbodemspieren. Door het trainen van deze spieren worden ze sterker, waardoor de plasbuis beter wordt afgesloten.

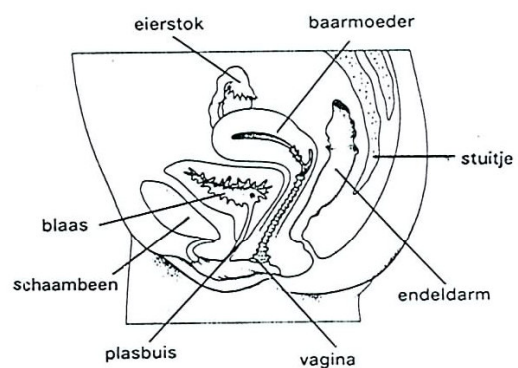


Het trainen van de bekkenbodemspieren

De bekkenbodem is een spierplaat, die als een soort hangmat is opgehangen aan de botten van het kleine bekken (tussen staartbeen en schaambeentjes en tussen de zitbeentjes). De bekkenbodemspieren zijn goed te trainen zodat ze weer sterker worden. Bekkenbodemoefeningen kunt u zelf goed doen maar, om de techniek goed aan te leren, is een goede instructie of hulp van een fysiotherapeut gewenst.



de urinewegen van de man



de urinewegen van de vrouw

Toiletgedrag: de juiste manier om de blaas goed leeg te maken

Voor een goed toiletgedrag zijn de volgende punten van belang:

1. **Neem de tijd om goed leeg te plassen.** Stelt u zich de blaas en plasbuis voor als een fles met een nauwe Hals (zie tekening). Het kost tijd om een fles met een nauwe Hals leeg te laten lopen.
2. **Ga in de plashouding zitten of staan:** dit wil zeggen met een voorover gekanteld bekken en de schouders boven de heupen. Zo brengt u de blaas goed boven de plasbuis.

3. **Ontspan de bekkenbodemspieren.**
4. **Stop nooit met plassen als u al begonnen bent.**
5. **Niet persen tijdens het plassen.** Tijdens het persen wordt de plasbuis dichtgedrukt en dat is niet de bedoeling.
6. **Wanneer u denkt dat de blaas leeg is, kantelt u een aantal keer het bekken voor/achterwaarts.** Dit is om de laatste restjes urine eruit te kantelen.
7. Is de blaas goed leeg dan mag u even **napersen** om de laatste druppels uit te persen. Dit mogen dus geen “scheutjes urine” meer zijn, want dan was de blaas nog niet goed leeg.
8. **Tenslotte de bekkenbodemspieren flink intrekken.** Dit geeft weer een goede afsluiting van de plasbuis. Dit voorkomt (bij te slappe bekkenbodemspieren) tevens het nadruppelen.