



Meer over incontinentie

Wat is incontinentie?

Incontinentie is het ongewild verlies van urine en/of ontlasting. Urine-incontinentie komt het meeste voor: je kunt je plas niet ophouden of verliest (bijvoorbeeld bij inspanning) ongewild urine. Bij sommige mensen gaat het om paar druppeltjes, bij anderen om een hele plas. Bij urine-incontinentie functioneren je bekkenbodemspieren niet (meer) zoals het hoort. Ook je houding, ademhaling, manier van bewegen en lichamelijke conditie kunnen invloed hebben.

Urine-incontinentie komt op alle leeftijden voor, maar ouderen hebben er vaker last van. In Nederland krijgt ongeveer 40% van de vrouwen en 10% van de mannen te maken met ongewilde urineverlies. Dit kan ontstaan zonder duidelijke reden. Soms is er wel een oorzaak, zoals:

Fors overgewicht
Zwangerschap en bevalling
Veel en zwaar hoesten
Roken
De overgang
Operaties aan buik, bekken of prostaat
Medicijngebruik
Gynaecologische aandoeningen
Psychische factoren (verdriet, angst, boosheid, spanningen, mentale overbelasting)

De klachten

Vaak begint incontinentie met een 'klein ongemak'. Tijdens een onverwachte beweging (hoesten, lachen, sporten) verlies je ineens een paar druppels urine. Of krijgt ineens zo'n enorme aandrang om te plassen dat je het toilet net niet op tijd haalt. Als dit regelmatig gebeurt, kun je daar onzeker van worden. Misschien ga je zelfs minder de deur uit of stop je met sporten. Dat is begrijpelijk, maar niet nodig.

Behandeling

Incontinentie is vrijwel altijd goed te behandelen. Je kunt door middel van oefeningen leren om je bekkenbodemspieren bewust aan te spannen en weer te ontspannen. Ook kun je leren om bewust (plotselinge) verhoging van de buikdruk op te vangen. Zo kun je urine-incontinentie meestal verminderen of zelfs verhelpen. Mocht er toch een operatie nodig zijn, dan heb je dankzij de oefeningen een betere uitgangspositie. Hoe beter je conditie en de functie van je bekkenbodemspieren is, des te sneller je herstelt.

(Bron: www.defysiotherapeut.com; KNGF)