



Hoge nood (alwéér)

ALS JE EENMAAL DE
VIJFTIG BENT GEPASSEERD,
LOOP JE MEER KANS OP
BLAASPROBLEMEN.
HEEL VERVELEND, MAAR
GELUKKIG VALT ER VAAK
IETS AAN TE DOEN.

Tekst: Els Meyer. Illustraties: Ellen Gözel.



• MANON KERKHOF IS UROGYNAECOLOOG, DIRECTEUR VAN CURILION IN HAARLEM (EXPERTISECENTRUM VOOR VROUWENZORG) EN MEDEAUTEUR VAN OOK LEUKE MEISJES WORDEN VIJFTIG. • BETTYLEEN DE VRIES IS GEREgistREERD BEKKENFYSIOTHERAPEUT EN MEDE-EIGENAAR VAN PRAKTIJK NOORDER SPAARNE IN HAARLEM.

Oorzaken van ongewild urineverlies

Urogynaecoloog dr. Manon Kerkhof legt uit waarom zo veel vrouwen van vijftigplus last hebben van urineverlies. Te beginnen met een lesje anatomie.

Wat is de bekkenbodem precies?

“De bekkenbodem, de naam zegt het al, is letterlijk de bodem van het bekken waar diverse organen liggen, zoals de blaas, baarmoeder, dunne darm én een deel van de dikke darm. De spieren en het bindweefsel van de bekkenbodem geven ondersteuning aan die organen. Met het ouder worden verslappen de bindweefsels en moeten de spieren meer gaan opvangen. Als dat niet meer lukt, kunnen er problemen ontstaan.”

Hoe verhoudt de overgang zich tot blaasklachten?

“De binnenzijde van de vagina is bekleed met slijmvlies dat onder invloed staat van oestrogeen. In de vruchtbare

fase houdt dit hormoon de slijmvliesen vochtig, elastisch en goed doorbloed. Tijdens de overgang neemt de hoeveelheid oestrogeen af en na de laatste menstruatie krijgen de slijmvliesen nauwelijks nog oestrogeen, waardoor ze dunner, kwetsbaarder en droger worden en je pijn kunt ervaren bij het vrijen. Ook hebben vrouwen vaker aandrang en last van kleine beetjes plassen. Blaasontstekingen komen vaker voor in deze leeftijdsgroep.”

Een blaasverzakking komt toch het vaakst voor?

“Dat klopt. Maar ook de baarmoeder, dunne en dikke darm kunnen verzakken doordat het bindweefsel minder elastisch wordt. Een verzakking van de vaginavoorkant, met daarachter de blaas, geeft een zwaar gevoel van onderen. Vervolgens ontstaan er problemen bij het leegplassen van de blaas, wat weer een hogere gevoeligheid geeft voor blaasontstekingen. Ook vaker en kleinere beetjes plassen, vooral 's nachts, passen bij een blaasverzakking. Je hoeft er niet per se urine-incontinent van te worden, maar dat gebeurt wel geregeld.”

Dat klinkt niet opbeurend.

“Het goede nieuws is dat er vaak iets aan te doen valt.”

‘Bij vrouwen in de overgang komen vaak blaasproblemen voor’

Nachtplassen

Tijdens de overgang slaap je minder diep en registreer je dus sneller de signalen van je lijf. Plotseling maak je midden in de nacht voor de zoveelste keer een tochtje richting wc. Zo zorg je er in feite zelf voor dat je blaas zich als een verwend kind gedraagt. Laat je blaas ophouden met aandacht vragen door te blijven liggen en rustig adem te halen als je weer eens wakker wordt. Let wel op dat je geen blaasontsteking hebt. Als je wat ouder bent, heb je veelal geen pijn maar is veelvuldig plassen het enige signaal.

MICRO PAUZE

Niet meer even snel plassen, maar maak van het toiletbezoek een mindful moment.

LAAT DE BLAAS ONTSPANNEN LEEGLOPEN, KANTEL JE BEKKEN EEN PAAR KEER VAN VOREN NAAR ACHTEREN EN BLIJF VERVOLGENS NOG EVEN ONTSPANNEN ZITTEN.

De **blaasinhoud** van een volwassene vrouw bedraagt tussen de 400 en 500 ml. **Nieren** produceren 24 uur per dag urine. Op het moment dat je bent uitgeplast, zit er **binnen een minuut** alweer 10 ml in je blaas.

Drie soorten incontinentie



Iets meer dan een derde van de vrouwen heeft last van urineverlies. Vormen van urineverlies zijn grofweg in drie groepen te verdelen, vertelt dr. Kerkhof.

- **“Stressurine-incontinentie** komt het meest voor. Tijdens drukverhogende momenten, zoals bij hoesten en niezen, lachen, sporten, traplopen, zwaar tillen en bijvoorbeeld bij plotselinge bewegingen, verlies je een druppel of een scheutje urine. Dit komt doordat het bindweefsel onder de plasbuis de druk niet goed opvangt, waardoor de urine gewoon kan weglopen.”
- **“Aandrangincontinentie** komt ook vrij vaak voor. De plas gaat lopen voordat je op de wc zit. Vaak ontstaat deze vorm van incontinentie na een blaasontsteking, blaasstenen of een poliepje in de blaas, waardoor de blaasspier overprikkeld raakt en onverwachts samenknipt met urineverlies tot gevolg. Ook een spontane overactieve blaas, bijvoorbeeld na een doorgemaakte blaasontsteking, komt vaak voor. Maar niet altijd is de oorzaak duidelijk.”
- **“Bij overloopincontinentie** is de blaas te veel opgerekt. Je voelt dan niet dat de blaas te vol zit, totdat je het niet meer houdt, waardoor de plas onverwachts gaat lopen. Deze vorm van incontinentie treft voornamelijk zeventigplussers en wordt ook wel de verpleegkundigenblaas genoemd: vrouwen die jarenlang de plas te lang hebben ophouden, hebben hierop een grotere kans.”

Extra tips

- Urineverlies bij het vrijen remt de zin. Zorg er daarom voor dat je voor het vrijen goed uitplast.
- Last van urineverlies bij het sporten? Breng van tevoren een Super Plus-tampon in. Die stut de plasbuis, waardoor je droog blijft.
- Voor een structurele oplossing kan de gynaecoloog een bandje onder de plasbuis plaatsen. Deze relatief kleine ingreep, de TVT-ingreep geheten, zorgt er bij ongeveer negentig procent van de vrouwen voor dat ze droog blijven.

Iedereen die last heeft van stressurineverlies heeft vanuit de basisverzekering recht op

9 behandelingen bij een bekkenfysiotherapeut

Voor elk probleem een remedie

Bettyleen de Vries legt uit wat de bekkenfysiotherapeut kan doen bij de verschillende blaasproblemen. Het merendeel van de vrouwen heeft hier veel baat bij.

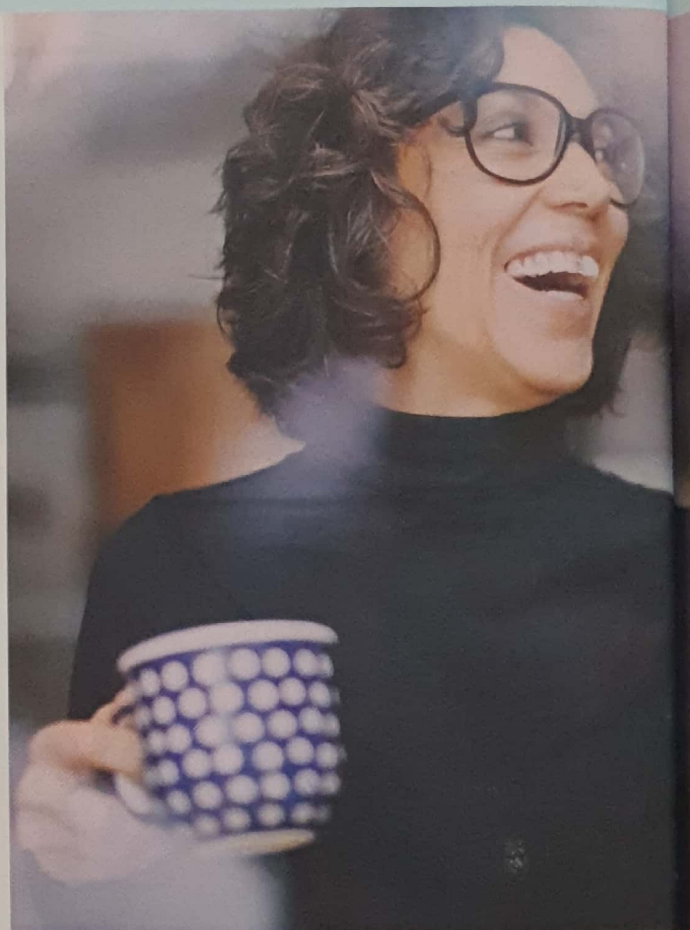
- “Bij stressincontinentie denken vrouwen vaak: ach het zal er wel bij horen. Maar urineverlies is niet vanzelfsprekend. Het verminderen en zelfs voorkomen ervan heb je voor een groot deel zelf in de hand door het trainen van de bekkenbodemspieren in combinatie met het buikspiercorset. Vaak wordt het probleem veroorzaakt doordat je niet goed weet waar je bekkenbodemspieren zitten en hoe je ze bewust kunt gebruiken. Soms span je ze zelfs continu (onbewust) aan. Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten mogen inwendig onderzoek doen. Met behulp van een meetapparaatje dat wordt ingebracht, worden signalen van de bekkenbodemspieren opgevangen. Zo kun je op een beeldscherm goed zien wat de bekkenbodemspieren doen qua in- en ontspanning.”
- “Bij aandrangincontinentie ontstaat er een plotse linge, niet te bedwingen, neiging om te plassen. De blaasspier knijpt onver-

wacht samen en daardoor plas je al voordat je op de wc zit. Blaastraining is dan vaak de eerste optie, waarbij in kaart wordt gebracht hoeveel je drinkt en uitplast. Vervolgens checken we de bekkenbodemspieren, want die zijn vaak te veel aangespannen, waardoor ze de blaas in de war sturen. In sommige gevallen wordt door de huisarts of (uro)gynaecoloog medicatie voorgeschreven om de blaas te laten ontspannen.”

- “Doordat bij overloopincontinentie de sensor in de blaas eraan gewend is geraakt om lang te wachten alvorens een signaal

‘Vaak weten vrouwen niet goed waar de bekkenbodemspieren zitten en hoe ze ze bewust kunnen gebruiken’

uit te zenden, leer ik vrouwen om op de klok te plassen. Hierbij is een goede toilethouding van groot belang, evenals leegplassen. Dit kunnen we checken met een speciale plastest. We meten dan hoeveel je plast en zien vervolgens met de echo van de blaas of je goed bent leeggeplast.”



BIJ MINIMAAL

60%

VAN DE VROUWEN DIE TE MAKEN KRIJGEN MET INCONTINENTIE VERMINDEREN DE KLACHTEN AANZIENLIJK DOOR BEKKENFYSIOTHERAPIE, WAARBIJ ZE DOOR MIDDEL VAN OEFENINGEN LEREN HUN SPIEREN BETER TE GEBRUIKEN.

GEMIDDELD DRINKEN WE 1½ À 2 LITER PER DAG, WAARDOOR WE ZO'N ZES KEER NAAR DE WC GAAN MET PLASSEN VAN ONGEVEER 250 À 300 ML. GA NIET STEEDS UIT VOORZORG NAAR DE WC VOORDAT JE DE DEUR UIT GAAT. JE BLAAS GAAT DAN AAN DIE KLEINE CAPACITEIT WENNEN, WAARDOOR JE STEEDS VAKER MOET PLASSEN.

HANDIGE ADRESSEN

- bekkenbodem4all.nl
 - degynaecoloog.nl
 - thuisarts.nl, zoek op 'urineverlies' • nvfb.nl
 - vrouwenindeovergang.nl
- Ook is er nog een gratis *Bekkenbodem*-app te vinden in de Appstore.

Er zijn in
Nederland

28

urogynaecologen. Hierdoor kunnen vrouwen met incontinentieklachten bij een en dezelfde arts terecht, die zich heeft gespecialiseerd in urologie én gynaecologie.

Ook de darmen doen mee

Bij alle vormen van urineverlies spelen de darmen een belangrijke rol. De darmen zijn gemiddeld zo'n zes meter lang en hoe beter je ze leegt, hoe minder druk je op de blaas legt. De beste houding om te poepen is onderuitge-zakt met een bolle rug en een opstapje onder je voeten. Zorg dat je ontlasting zo soepel mogelijk is, door het eten van vezelrijke voeding, voldoende drinken en dagelijks bewegen. Bij plassen zit je juist rechtop met een holle rug, waarbij je er op let dat je goed uitplast.

Volgens **de Chinese orgaanklok** is elk orgaan twee uur per etmaal optimaal en zodoende bepalend voor je energie-niveau. De blaasenergie is 's middags tussen 15.00 en 17.00 uur op zijn sterkst.

Thuisoefening

Ga niet zelf de bekkenbodemspieren trainen met oefeningen van internet, maar laat eerst goed controleren of je ze juist moet versterken of ontspannen. Een ontspanningsoefening kun je wel altijd doen, want die is goed voor zowel sterke als zwakke spieren. Ga voor het slapen in de vlinderhouding liggen (met de voetzolen tegen elkaar), met hoofdkussens onder je bovenbenen en warmte op je onderbuik. Probeer je ademhaling naar de buik te verplaatsen en blijf zo tien tot vijftien minuten heel rustig liggen.



fotografie: getty images