



URINEVERLIES BIJ VROUWEN MET GEDRUPPEL

Incontinentie is voor de meeste jonge vrouwen een ver-van-mijn-bedshow. Ongewild urineverlies kan echter op elke leeftijd voorkomen. Alexandra Vermandel, kinesitherapeute, en prof. dr. Stefan De Wachter, uroloog, vertellen alles wat u wilde weten over incontinentie, maar nooit durfde te vragen.

TIPS OM URINEVERLIES TE VERMIJDEN

- Zwanger of net bevallen? Train dan samen met een bekkenbodempkinesitherapeut uw bekkenbodemspieren.
- Vermijd overgewicht en constipatie.
- Drink voldoende, maar in kleine hoeveelheden en vermijd prikkelende dranken zoals koffie en cola.
- Stop met roken.
- Beweeg voldoende.

Eén op drie à vier vrouwen krijgt in haar leven te maken met incontinentieproblemen. Een aanzienlijk aantal, dat in werkelijkheid waarschijnlijk nog hoger ligt. 'Urineverlies is vooral bij jonge vrouwen nog altijd een groot taboe; vaak durven ze niet naar buiten te komen met hun probleem', zegt prof. dr. De Wachter. 'Jammer, want urineverlies is in veel gevallen eenvoudig te behandelen, vooral als het om de frequente vormen gaat.'

Welke zijn de frequentste vormen?

Vermandel: 'De twee meest voorkomende zijn inspannings- of stress-

incontinentie en urge- of aandrangincontinentie. Bij inspanningsincontinentie verlies je enkele druppels urine wanneer je een inspanning doet zoals springen, hoesten of niezen. Bij aandrangincontinentie voel je heel plots een sterke drang om te plassen en bereik je niet tijdig het toilet. Er bestaan ook mengvormen van de twee.'

Wat is de oorzaak van urineverlies?

Prof. dr. De Wachter: 'Bij stressincontinentie zijn vaak de bekkenbodemspieren verzwakt als gevolg van zwangerschap en bevalling. Zelfs tien jaar later kan dat nog incontinentie veroorzaken. Ook druk door overgewicht of constipatie kan een rol spelen. Leeftijd is een extra belastende factor, zeker bij aandrangincontinentie. Incontinentie neemt toe met de leeftijd en is een vrij groot probleem bij bejaarden in rusthuizen – al zit daar vaak ook de beperkte



NAAR DE DOKTER

mobilititeit van de oudere personen voor iets tussen. Tot slot zijn er nog enkele andere medische aandoeningen, zoals een overloopblaas, infecties of stenen in de blaas, die urineverlies kunnen veroorzaken.'

Welke behandelingen bestaan er?

Prof. dr. De Wachter: 'De therapie hangt af van de vorm van incontinentie waaraan je lijdt. In eerste instantie zijn adviezen in verband met de levensstijl van belang. Als je last hebt van druppelverlies bij een inspanning, kan voorts bekkenbodemptherapie als eerste behandeling worden gevolgd. Tot zo'n 70% van de patiënten met stressincontinentie is daarmee geholpen. Patiënten met aandrangincontinentie krijgen naast bekkenbodemptherapie soms ook medicatie toegediend. De meeste problemen kunnen met die twee behandelingen opgelost worden. Pas in laatste instantie gaan we over tot een operatie.'

Wat houdt bekkenbodemptherapie precies in?

Vermandel: 'De behandeling bestaat voornamelijk uit het aanleren van correcte willekeurige bekkenbodemptherapie, oefeningen en tips om je bekkenbodemptherapie te versterken en optimaal te leren gebruiken. Als je elke dag ongeveer drie minuten oefent en je oefeningen integreert in je dagelijks leven, kun je na een maand al verbetering voelen. Daarnaast zul je ook je gedrag eventueel moeten aanpassen: niet meer roken, meer bewegen, op een correcte manier plassen, vermageren, constipatie vermijden ...'

Wat zijn de alarmsignalen?

Prof. dr. De Wachter: 'Als je meer dan 8 tot 10 keer per dag moet plassen bij een normale vochtinname van 1,5 tot 2 liter kan er sprake zijn van een functiestoornis van de lagere urinewegen. Je kunt het probleem verminderen door enkele gedragsmaatregelen (zie ook kader).'

Heb je al effectief last van urineverlies, ook al zijn het maar een paar druppels, stap dan zo snel mogelijk naar een uroloog. Die kan met enkele eenvoudige vragen en testen een inschatting maken van het type incontinentie en de ernst ervan. Negeer het probleem in elk geval niet, want urineverlies gaat bijna nooit vanzelf over. Integendeel: vaak wordt het probleem na verloop van tijd alleen maar erger.'

NIEUWE BEHANDELING GRATIS UITPROBEREN

Ben je een vrouw ouder dan 18 jaar en heb je last van inspanningsincontinentie, dan kun je deelnemen aan een studie over een nieuwe niet-operatieve behandeltechniek. Je krijgt een gratis behandeling en vergoeding voor tijd en reiskosten. Geïnteresseerd? Contacteer Katleen Derickx, T 03 821 47 34 of katleen.derickx@uza.be. Meer info op www.bladdercomfort.com.

