

Urineverlies beter onder controle

 **de Fysiotherapeut**
Leven is bewegen



Beperk de ongemakken van stress-urine- incontinentie

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 scheutje, een straal of zelfs een hele plas. Het komt op alle leeftijden voor, hoewel meer ouderen er last van hebben. Ongeveer 40% van de vrouwen en 10% van de mannen in Nederland krijgt te maken met urine-incontinentie, meestal is dit dan op hogere leeftijd en/of na een prostaatprobleem.

Incontinentie begint vaak met een 'klein ongemak': u verliest zomaar een paar druppels urine. Gewoon als u lacht, bukt, iets optilt, tijdens het hoesten, bij onverwachte bewegingen of terwijl u aan het



sporten bent. Er zijn meerdere vormen van urine-incontinentie. Stress-urine-incontinentie is verreweg de meest voorkomende vorm van incontinentie. In deze folder leest u meer over stress-urine-incontinentie bij volwassenen. Door het ongewild verlies van urine kunt u zich onzeker gaan voelen. Misschien gaat u wat minder vaak de deur uit of stopt u met sporten. Dat is begrijpelijk, maar eigenlijk niet nodig. Hoewel de meeste mensen niet gemakkelijk over incontinentie praten, is het juist vaak heel goed te behandelen. We raden u aan om uw urineverlies altijd met uw huisarts of fysiotherapeut te bespreken. Na behandeling kunnen uw klachten afnemen of zelfs verdwijnen.

Waarom ontstaat stress-urine-incontinentie?

Er zijn verschillende oorzaken mogelijk en soms ontstaat de incontinentie zonder duidelijke reden. Onder andere fors overgewicht, zwangerschap en bevalling kunnen van invloed zijn op het ontstaan van stress-urine-incontinentie. Ook veel en zwaar hoesten of de overgang kunnen invloed hebben, net als 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.

Dit kan tot gevolg hebben dat de bekkenbodemspieren niet meer adequaat functioneren. Deze bekkenbodemspieren zorgen ervoor dat de blaashals gesloten blijft als de blaas zich vult, ook bij plotselinge druk zoals bij hoesten of lachen. Wie gaat plassen, ontspant eerst deze



bekkenbodemspieren waardoor de blaashals open gaat en de urine kan wegstromen.

Stress-urine-incontinentie is niet alleen afhankelijk van het goed functioneren van de bekkenbodemspieren, maar ook van de houding, de ademhaling, de manier van bewegen en de algemene lichamelijke conditie. Niet op al die factoren kunt u zelf invloed uitoefenen. Waar u echter meestal wel zelf voor kunt zorgen is een goede lichamelijke conditie.

Wat kan de fysiotherapeut betekenen bij stress-urine-incontinentie?

Samen met de fysiotherapeut kunt u op zoek gaan naar een juiste behandeling van uw incontinentie klacht. De fysiotherapeut adviseert u over ademhaling, houding en beweging, drinken en toiletgedrag. U leert uw bekkenbodemspieren bewust aan te spannen en weer te ontspannen. Ook leert u bewust (plotselinge) verhoging van de buikdruk op te vangen. Hiermee kunt u uw incontinentie verminderen of zelfs verhelpen. Oefentherapie

voor de bekkenbodemspieren in combinatie met voorlichting en advies vormt de basis van de fysiotherapeutische behandeling. Dat blijkt in veel gevallen succesvol. De meeste mensen bereiken relatief snel en eenvoudig een goed resultaat, bij sommigen lukt dat niet helemaal.

De bekkenfysiotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van urine-incontinentie. De bekkenfysiotherapeut geeft u inzicht in het functioneren van uw bekkenbodemspieren en kan voor het onderzoek en de behandeling een inwendig onderzoek uitvoeren en gebruik maken een EMG-meting, elektrostimulatie en echografie. Dat is een waardevolle aanvulling op de oefentherapie, vooral voor de complexe incontinentie klachten.

Met de oefeningen krijgt u een actieve rol in uw behandeling en voorkomt u nieuwe problemen. U ontwikkelt een goed spiergevoel en gaat bewuster om met het gebied rond uw bekken. U krijgt daardoor meer zekerheid, controle en het zelfvertrouwen terug. Doordat u meer weet over de oorzaken en gevolgen van uw incontinentie, kunt u er ook beter mee omgaan. En als er een operatie nodig is, heeft u een sterkere uitgangspositie. Want hoe beter uw conditie en de functie van de bekkenbodemspieren, hoe beter u herstelt.

Blijf trouw uw oefeningen doen

Mensen met stress-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. Het voordeel

van individuele therapie is dat het oefenprogramma "op maat" kan worden aangeboden.

Voor blijvend succes is het noodzakelijk dat u de oefeningen blijft doen en de aangeleerde vaardigheden blijft toepassen. Geef ze daarom een vaste plaats in uw dagelijkse leven.

Zekerheid over kwaliteit

De titel fysiotherapeut is wettelijk beschermd. Wie de officiële studie heeft afgerond, aan alle basiseisen voldoet en staat ingeschreven in het BIG-register van de overheid, mag zelfstandig patiënten behandelen als fysiotherapeut. Om de kwaliteit van fysiotherapie nog verder te stimuleren is het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie (CKR) in het leven geroepen door de beroepsorganisatie 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 CKR inschrijven. De titel bekkenfysiotherapie is niet wettelijk beschermd. In het CKR is een speciaal register opgenomen voor de bekkenfysiotherapie. Bekkenfysiotherapeuten vermeld in dit register voldoen aan de juiste scholings- en kwaliteitseisen.

Fysiotherapeuten mogen zelf hun tarief bepalen. De hoogte daarvan hangt samen met zaken als service of vermelding in het CKR. De tarievenlijst vindt u in elke fysiotherapiepraktijk.

Verzekering

Bij uw zorgverzekeraar kunt u informatie krijgen over de vergoedingen voor behandelingen door een fysiotherapeut. Ook op defysiotherapeut.com vindt u er informatie over.



Meer informatie

U kunt rechtstreeks (zonder verwijsbriefje) naar een fysiotherapeut. Zoekt u een geregistreerd (bekken) fysiotherapeut bij u in de buurt of meer informatie over fysiotherapie? Ga dan naar defysiotherapeut.com. Meer informatie over incontinentie vindt u op nvfb.nl, de website van de beroepsvereniging van de bekkenfysiotherapeuten.

Meer informatie?

Wilt u meer weten over fysiotherapie of zoekt u een gekwalificeerde fysiotherapeut bij u in de buurt? Ga naar defysiotherapeut.com

Uw fysiotherapeut:
