

**VRAAG EN ANTWOORD**  
**Incontinentie 30 september 2014**

**Wordt incontinentie erger door fietsen?**

Het is nooit duidelijk aangetoond dat fietsen incontinentie verergert. In algemene zin is bewegen juist erg goed. Voor mannen die een sluitspierprothese hebben, kan fietsen wel lastig zijn. Overigens zijn er speciale zadels te koop met een gleuf die minder last geven.

**Is er een relatie tussen blaasontsteking en incontinentie?**

Aandrangincontinentie kan veroorzaakt worden door een blaasontsteking; daar wordt standaard op gecontroleerd. Incontinentie kan leiden tot een niet-optimale hygiënische situatie waardoor de afweer afneemt en de kans op een blaasontsteking groter wordt. Dit geldt met name bij incontinentie voor ontlasting

**Is er een relatie tussen baarmoederverwijdering en incontinentie?**

Na een baarmoederverwijdering is er een grotere kans op incontinentie. De oorzaken daarvan zijn nog niet geheel duidelijk. De 'ophang'functie van de baarmoeder voor de bekkenbodemp wordt minder sterk na een operatie. Bij een verzakking kan de baarmoeder de plasbuis een beetje dicht drukken en daardoor voorkomen dat er urineverlies optreedt. Als de baarmoeder dan verwijderd wordt, treedt het urineverlies wel op. De functie van de bekkenbodemp is dan van groot belang en vaak wordt opnieuw onderzoek verricht om te zien wat de oorzaak van de incontinentie is.

**Wat zijn de criteria om in aanmerking te komen voor neurostimulatie?**

- Meer dan vijftien keer per dag plassen.
- Er moet sprake zijn van aandrangincontinentie (niet van inspannings-incontinentie) die niet op een andere manier te behandelen is.
- Er mogen geen gevoelsstoornissen zijn in de onderbuik (geen dwarslaesie bijvoorbeeld).
- Er moet een goede motivatie zijn.

Ongeveer 60% van de patiënten heeft er baat bij. Neurostimulatie kan uitlopen op een grote teleurstelling want het is vaak de laatste behandelmogelijkheid.

**Hoeveel inhoud heeft een blaas?**

Een normale blaas kan 400 tot 600 ml urine bevatten. Bij welke vulling van de blaas mensen een aandranggevoel ervaren is heel verschillend. Sommige mensen hebben al een 'volle blaas' met 100 milliliter, anderen voelen pas aandrang bij 500 milliliter.

**Is het ophouden van de plas ongezonder?**

Als je het op de goede manier doet niet. En goed ophouden doe je met een goede bekkenbodemp.

**Is het zinnig om in een verpleeghuis alle bewoners blaastraining te geven?**

Blaastraining in een verpleeghuis bestaat meestal uit de opdracht "nog niet plassen" en dat werkt niet. Wat mogelijk wel werkt is 'op de klok' plassen dus bv iedere 2 uur iemand aansporen te gaan plassen. Goede training onder begeleiding van een bekkenfysiotherapeut kan zeker zinnig zijn. Die training is dan vooral gericht op het verbeteren van het bewegen, zodat iemand sneller kan opstaan en het toilet bereiken.

**Hoe kan het dat je 's nachts soms veel vaker moet plassen dan overdag?**

Naarmate je ouder wordt, slaap je lichter en voel je eerder aandrang om te plassen. Bovendien zorgt liggen voor een andere vochtverdeling, waardoor vocht wat zich overdag heeft opgehoopt bv in de benen, 's nachts wordt uitgeplast. Het is altijd belangrijk om bij hinderlijk vaak 's nachts plassen te laten kijken naar medicijnen (plaspillen) en de werking van hart en nieren.

**Zijn de oefeningen voor urine-incontinentie dezelfde als voor ontlastingsincontinentie?**

Ja, deels. De bekkenbodemp heeft een voorste en een achterste gedeelte en die kun je voor een deel apart trainen. Dus onder begeleiding oefenen.

**Waar kan ik deze oefeningen vinden?**

De oefeningen doet u onder begeleiding van een bekkenfysiotherapeut. Deze kan u oefeningen op papier of CD meegeven voor thuis. Als u weet welke spieren u moet aanspannen kunt u ook oefeningen vinden op [thuisarts.nl](http://thuisarts.nl).

**Hoe kan het dat je in bepaalde omstandigheden ineens een sterke aandrang voelt?**

Dat is een kwestie van aandacht - het brein speelt een grote rol in de bewustwording van plassen. Als je wordt afgeleid, hoef je soms ineens niet meer te plassen.

**Is een sterke plasstraal beter dan een 'langzame' plasstraal?**

Niet per definitie. Een langzame straal kan wijzen op problemen van blaas of plasbuis. Als er ook andere plasklachten (incontinentie, blaasontsteking, heel vaak plassen omdat de blaas niet leeg raakt) zijn dan is een bezoek aan de huisarts verstandig.

**Welke methode/training adviseert u als het om plastraining bij kinderen gaat?**

Er zijn kinder-bekkenfysiotherapeuten die kinderen kunnen helpen om op een goede manier te leren hun plas op te houden en goed uit te plassen.

Als het gaat om bedplassen zijn achtereenvolgens, de kalendermethode, trainen overdag de plas langer op te houden en de plaswekker goede behandelmethode. Zie 'bedplassen' op [thuisarts.nl](http://thuisarts.nl).

**Wat kan ik doen aan stressincontinentie veroorzaakt door permanent te hoge spierspanning in de bekkenbodem?**

Leren om de bekkenbodem te ontspannen. In het begin neemt de incontinentie dan vaak wat toe en dat is naar. Als u de bekkenbodem kunt ontspannen, kunt u vervolgens leren om weer effectief aan te spannen.