

## Heeft u wel eens urine verlies?

Vaak begint het met een 'klein ongemak': u verliest zomaar een paar druppels urine. Gewoon als u lacht, iets optilt, tijdens hoesten of terwijl u aan het sporten bent. Dit is op zich niet heel ernstig, maar vooral erg vervelend. U kunt zich onzeker gaan voelen. Sommige mensen ervaren hierdoor wel beperkingen in hun dagelijks leven en/of houden op met sporten. Vaak wordt er gedacht dat het erbij hoort na een bevalling/zwangerschap of gewoon vanwege de leeftijd. Het gevolg is vaak dat mensen minder gaan drinken of eerder/vaker naar het toilet gaan. Deze maatregelen zijn juist ineffectief.

## Wat is incontinentie?

Incontinentie is het ongewilde 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 scheut, een straal of zelfs een hele plas.

Er zijn verschillende vormen van urine-incontinentie. Deze folder gaat over stressincontinentie bij volwassenen. Dat wil zeggen, ongewild urineverlies bij plotselinge drukverhoging in de buik zoals bij opstaan, bukken, tillen, hoesten, lachen of sporten. Deze vorm van incontinentie komt voornamelijk voor bij vrouwen. Ook mannen kunnen er last van krijgen, maar dan meestal pas op hogere leeftijd en/of na een prostaatprobleem.

Een andere vorm is bijvoorbeeld aandrang (urge) urine-incontinentie, ofwel ongewild urineverlies in samenhang met plotselinge, zeer sterke niet te onderdrukken plasdrang. Waarbij u het gevoel heeft vaak te moeten plassen ondanks dat u net naar het toilet bent geweest.

## Wat mag u van ons verwachten?

De fysiotherapeut gaat samen met u op zoek naar de oorzaak van uw urineverlies en stelt met u een behandelplan op.

Tijdens uw behandeling en in de advisering en begeleiding door de fysiotherapeut komen aan de orde:

- Informatie over de (vermoedelijke) oorzaak van uw incontinentie.
- Een persoonlijk advies met betrekking tot ademhaling, houding en beweging, drinken en toiletgedrag.
- Leren bewust uw bekkenbodemspieren aan te spannen en te ontspannen.
- Leren bewust buikdruk op te vangen tijdens hoesten en niezen.
- Juiste aanspanning van uw bekkenbodemspieren in uw dagelijks functioneren.

bekkenbodemspieren

toilethouding

bewustwording

houding

ademhaling



Oefentherapie voor de bekkenbodemspieren in combinatie met advies vormt de basis van de fysiotherapeutische behandeling.

Met de oefeningen krijgt u een actieve rol in uw behandeling, u ontwikkelt een beter spiergevoel en gaat bewuster om met het gebied rond uw bekken.

De therapie is individueel en varieert van één keer per week tot één keer per twee weken gedurende drie maanden. Het is belangrijk dat u de oefeningen en adviezen trouw opvolgt voor een blijvend succes.

## Aanmelding

U kunt zich ook **zonder verwijzing** van een (huis)arts aanmelden. Dit kan op onderstaand telefoonnummer maar ook via de website.

### FysioExperts Rokkeveen-Oost

Groen-blauwlaan 145

2718 GH Zoetermeer

Tel: (079) 361 10 42

[www.fysioexperts.nl](http://www.fysioexperts.nl)

rokkeveenoost@fysioexperts.nl



## Urineverlies

I En dan?



FysioExperts is een onderdeel van:

Stichting **Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer**



**FysioExperts**

| consult | therapie | training