

# Oefentherapie voor het behandelen en voorkomen van incontinentieklachten

Het begint vaak met een 'klein ongemak'. U verliest een paar druppels urine. Gewoon als u lacht, iets optilt, tijdens het hoesten of terwijl u aan het sporten bent. 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 vaak heel goed te behandelen. In deze folder leest u wat een oefentherapeut voor u kan betekenen.

## Urine-incontinentie

Urine-incontinentie is het ongewild verliezen van urine of het onvermogen om urine op te houden. De hoeveelheid urineverlies kan bij iedereen verschillen. Ongeveer 40% van de vrouwen en 10% van de mannen in Nederland krijgt te maken met urine-incontinentie, meestal is dit op hogere leeftijd en/of na een prostaatprobleem.

Er zijn verschillende vormen. De belangrijkste zijn inspanningsincontinentie en aandrangincontinentie. Inspanningsincontinentie wordt ook wel stressincontinentie genoemd. Door verslapping van de bekkenbodemspieren kan ongewild urineverlies optreden bij inspanning, zoals hoesten, lachen, tillen of sporten. Door de angst om urine te verliezen bent u geneigd steeds vaker naar het toilet te gaan.

Aandrangincontinentie wordt ook wel urge-incontinentie genoemd, (naar het Engelse urge dat aandrang betekent). Hierbij voelt u vaker aandrang tot plassen door een verhoogde prikkelbaarheid van de blaas. Gaat u vaker naar het toilet, dan went de blaas aan steeds minder vulling. U krijgt steeds sneller het gevoel dat u moet plassen.



## Vicieuze cirkel

De klachten kunnen uw dagelijkse leven gaan beïnvloeden, tijdens het werk, huishoudelijke activiteiten, sport, het sociale leven en het seksleven. Mensen die last hebben van ongewild urineverlies voelen zich vaak onzeker, schamen zich en praten er liever niet over. Ze belanden in een vicieuze cirkel, waardoor ze niet meer optimaal kunnen functioneren. De oefentherapeut kan helpen een dergelijke situatie te doorbreken of te voorkomen.

## Behandeling op maat

De oefentherapeut geeft u informatie over de werking van de blaas en de bekkenbodemspieren. U leert begrijpen waarom u urine verliest. Uw oefentherapeut begeleidt en traint u vervolgens uw bekkenbodemspieren bewust te voelen, door deze aan te spannen of juist te ontspannen. De oefentherapeut adviseert over een gunstige toilethouding, de juiste plastetechniek, het beheersen van de plasreflex en het afleren van de gewoonteplas. Hiermee kunt u adequaat reageren op uw klacht, zodat deze vermindert of zelfs verdwijnt.

## Bewezen effectief

Het is belangrijk dat u zich bewust bent en blijft van spanning en ontspanning van uw bekkenbodemspieren. Oefeningen sluiten daarom zoveel mogelijk aan op uw persoonlijke situatie. Oefeningen, houdings- en bewegingsadviezen die u krijgt, zijn gemakkelijk te integreren in uw dagelijkse activiteiten, thuis en op het werk. Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig, maar ook effectief.

## Geen verwijzing nodig

Uw huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts kan u naar de oefentherapeut Cesar of Mensendieck verwijzen. Maar u kunt ook direct – zonder verwijzing – bij de oefentherapeut terecht. Dit voorkomt onnodige vertraging in het proces van uw herstel.

Behandelkosten worden conform polisvoorwaarden vergoed. Raadpleeg uw polis voor de voorwaarden van uw (aanvullende) zorgverzekering.