

Wat doet uw Huisarts:

- Gaat op zoek naar de mogelijke oorzaak van urineverlies
- Zal zo nodig medicatie voorschrijven
- Zal zo nodig verwijzen

Wat doet de Bekkenfysiotherapeut:

- Screenen van uw klachten en advies over behandelstrategie
- Hulp bieden door uw plasgedrag en urineverlies in kaart te brengen
- Oefeningen om uw bekken(bodem) regio weer optimaal te laten functioneren

U kunt zonder verwijzing een afspraak maken bij de geregistreerde bekkenfysiotherapeuten in Haaksbergen bij Fysiotherapie de Werfheegde of Fysiotherapie Noordman.

Wat doet uw apotheek in Haaksbergen:

- Geeft advies over opvangmateriaal
- Geeft advies over medicatie

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder vragen, neem dan contact op met

Margo Versteeg

Fysiotherapie de Werfheegde
053 572 75 61
m.versteeg@fysiotherapiewerfheegde.nl

Lieke Wiggers

Fysiotherapie Noordman
053 572 13 38
lieke@fysiotherapienoordman.nl

Diane Engelbertink

Bekkenbodempysiotherapeut
053 231 08 38
info@fysiocentrumsengers.nl

Zij zullen u verder helpen bij uw eerste stap in de aanpak van uw incontinentieklachten.



Incontinentie? Uw zorgen zijn onze zorg!
Bezoek onze website voor meer informatie:
www.eerstelijnszorghaaksbergen.nl

Incontinentie?

Vrouwen 40-60



ezh
eerstelijnszorghaaksbergen

Urineverlies bij vrouwen in de leeftijd van 40-60 jaar

In de broek doen van het lachen, een veelgehoord gezegde. Maar erover praten, daar rust jammer genoeg nog steeds een taboe op. Wanneer u te maken krijgt met plasklachten, zal u dat hinderen in uw dagelijks leven. Bekende plasproblemen zijn bijvoorbeeld vaak moeten plassen en ongewild urineverlies. Een ander woord voor ongewild urineverlies is urine-incontinentie. We kunnen 3 typen incontinentie onderscheiden:

Wanneer u bij aandrang het toilet niet droog kunt bereiken noemen we dat **aandrang-incontinentie**. Bijvoorbeeld bij thuiskomst van de fiets afstappen en overvallen worden door aandrang om te plassen, en nauwelijks droog het toilet kunnen bereiken.

Ook kan het zijn dat u urine verliest tijdens hoesten, lachen, sporten, opstaan of tillen; dit noemen we **stress-urine-incontinentie**. Er kan ook een combinatie ontstaan van deze 2 typen: dat noemen we gemengde **urine-incontinentie**.

Vaak gaat dit gepaard met andere plasklachten zoals bijvoorbeeld het moeilijk op gang komen van de plas, een zwakke plasstraal, niet (in 1 keer) kunnen uitplassen, nadruppelen.

De bekkenbodemspieren spelen een belangrijke taak tijdens het plassen en het continent zijn. Deze spieren kunnen te zwak of juist te gespannen zijn óf dat ze niet op het juiste moment hun werk doen. Hieraan kunnen diverse oorzaken ten grondslag liggen.

Hormonale veranderingen

Vrouwen in de leeftijd van 40 tot 60 jaar kunnen zowel stress- als aandrangincontinentie hebben. Mogelijk speelt hormoonverandering ten gevolge van de overgang een rol bij het ontstaan van de urine-incontinentie. De meeste vrouwen krijgen hun laatste menstruatie tussen hun veertigste en zestigste jaar.

Bij de hormonale verandering verslappen steunweefsels en bekkenbodemspieren, wat kan zorgen voor onvoldoende afsluiting van de plasbuis. Naast urineverlies kan door afname van steunweefsel de blaas, baarmoeder en/of de darm gaan verzakken.

Bij **verzakkingsklachten** heeft u het gevoel dat er een balletje in de vagina zit, dat er iets uit de vagina hangt of gedurende de dag een toenemend zwaar gevoel in de onderbuik en -rug. Samen kan dit tot gevolg hebben dat de plas niet meer zo lang kan worden opgehouden, of dat bij hoesten, niezen of sporten urine wordt verloren.

Durf hulp te vragen!

Heeft u last van urineverlies? Maak het bespreekbaar bij uw huisarts, de bekkenfysiotherapeut, de thuiszorg (als u al hulp van hen ontvangt) of vraag de apotheek om advies. Deze zorgverleners werken nauw met elkaar samen om u zo goed mogelijk te helpen met het urineverlies.

Heeft u pijn bij het plassen, bloed bij het plassen, voelt u zich niet lekker of heeft u koorts? Bent u bekend met kanker in uw voorgeschiedenis of neurologische aandoeningen zoals Parkinson, MS of gevoelsstoornissen? Of is er sprake van een sterke verandering in het plassen en/of ontlasten? Neemt u dan eerst contact op met uw huisarts!