



Gezondheidscentrum Delfzijl  
Jachtlaan 90  
9934 JD Delfzijl

Gezondheidscentrum Overdiep  
Stadshaven 23  
9902 DA Appingedam

Woonzorgcomplex Paasweide  
De Paasweide 72  
9901 EZ Appingedam

Fam. Bronsweg 22  
9945 PS Wagenborgen

't Loug 13  
9909 AB Spijk

AE Gorterweg 58  
9946 PD Woldendorp

Tel.: 0596-613066  
[www.kinesefysio.nl](http://www.kinesefysio.nl)  
[info@kinesefysio.nl](mailto:info@kinesefysio.nl)



versie 11/2018

## BEKKENBODEM PROBLEMEN



## BEKKENBODEMPROBLEMEN EN INCONTINENTIE

### WAT IS INCONTINENTIE?

Incontinentie is het ongewild verliezen van urine of ontlasting.

Dit komt veel voor; In Nederland lijdt één op de vier volwassen vrouwen, **jonger dan 65 jaar**, aan urine-incontinentie. Op oudere leeftijd nemen de klachten vaak toe en kan het een dagelijks terugkerend probleem zijn. Veel meer vrouwen dan mannen hebben er mee te maken.

### WAT ZIJN DE KLACHTEN?

Er zijn verschillende soorten problemen:

- Vaak komt het voor dat er urineverlies is bij bijvoorbeeld hoesten of niezen. Soms is daar een oorzaak voor: een bevalling, een operatie of de overgang. Maar soms is er niet zo duidelijk een oorzaak te vinden.
- Het kan zijn dat er een verhoogd gevoel van aandrang is: men moet dan (veel) vaker naar het toilet of het gaat al mis voordat het toilet bereikt is.
- Net zoals bij urineverlies, kan er ook ongewild verlies van ontlasting zijn.

- Bij mannen die aan de prostaat geopereerd moeten worden kan na de operatie urineverlies optreden. Het kan raadzaam zijn om reeds voor de operatie aan te leren hoe de bekkenbodem aangespannen moet worden om herstel na de operatie te bespoedigen.
- Ook bij een verzakking van de blaas, de baarmoeder en/of de endeldarm ligt de oorzaak meestal in een niet goed functionerende bekkenbodem.

Bovenstaande verschijnselen kunnen veel ongemak met zich meebrengen. Men moet altijd rekening houden met “ongelukjes” en in sommige gevallen gaat men zelfs liever de deur niet meer uit.

### IS ER WAT AAN TE DOEN?

In veel gevallen zijn bovenstaande problemen te verbeteren of te verhelpen met speciale fysiotherapie: bekkenbodem- en/of een blaastraining. Deze trainingen worden gegeven door Carla Eggens en Adrienne Noordam

### DE BEHANDELING

- Als u voor de eerste afspraak komt bij één van de bekkenbodempysiotherapeuten zullen u eerst een aantal vragen worden gesteld over de eventuele oorzaak en de ernst van het probleem.
- Afhankelijk van het probleem wordt een behandelplan gemaakt.
- In de meeste gevallen wordt van u gevraagd regelmatig thuis oefeningen te doen.
- Behalve oefeningen zult u meestal ook adviezen krijgen die betrekking hebben op het verbeteren van uw probleem.

