

# Ongewild urineverlies

Stress- en urgency-incontinentie



1. Toiletbezoek

Er zijn verschillende vormen van urine-incontinentie. Dit blad geeft u hierover algemene informatie en geeft u meer inzicht in de onderzoeken en behandelingen.

## **Stress-incontinentie (inspannings-incontinentie)**

Bij stress-incontinentie worden kleine beetjes urine verloren bij activiteiten als hoesten, niezen, lachen en tillen. Stress-incontinentie wordt ook wel inspannings-incontinentie genoemd. De spieren rondom de blaasuitgang die de urine normaal gesproken tegenhouden, zijn bij deze aandoening verzwakt. Bij een verhoogde druk in de buikholte (stress) verliest de blaas kleine beetjes urine.

Deze vorm van incontinentie komt vooral bij vrouwen veel voor. Vrouwen hebben een kortere plasbuis dan mannen, waardoor de urine minder goed tegengehouden kan worden. Bovendien kunnen door zwangerschap en bevalling de spieren rondom de blaasuitgang wat uitgerekt zijn. Ook door normale veroudering worden deze spieren slapper.

### *Onderzoek*

De diagnose stressincontinentie wordt gesteld naar aanleiding van uw klachten en het lichamelijk onderzoek. Hiernaast is het mogelijk om aanvullend onderzoek te doen waarbij de functie van de blaas en het sluitingsmechanisme onderzocht worden. Dit is het urodynamisch onderzoek.

Ook is het mogelijk de blaas van binnen te bekijken met een speciaal instrument, de cystoscoop. In een aantal gevallen vragen wij u een dagboek bij te houden, waarin u beschrijft wanneer u plast en onder welke omstandigheden u urine verliest.

### *Behandeling*

Er is gelukkig veel aan deze aandoening te doen. Door middel van oefeningen die de bekkenbodemspieren versterken, worden de spieren rondom de blaasuitgang steviger en kan de urine beter opgehouden worden. De klachten nemen hierdoor aanzienlijk af. De oefeningen worden gedaan onder begeleiding van een gespecialiseerde bekkenbodetherapeut.

Mocht u geen baat hebben bij de oefeningen, dan kan een operatie nodig zijn.

Belangrijk: Sacrale neuromodulatie helpt niet tegen deze soort van urineverlies.

## **Urgency-incontinentie (aandrangs-incontinentie)**

Urgency-incontinentie wordt ook wel aandrangs-incontinentie genoemd. Dat betekent dat de aandrang om te plassen plotseling opkomt, niet kan worden onderdrukt en iemand dan meteen moet plassen.

Die dringende behoefte om te plassen wordt vaak opgewekt door contact met water of kou of door alleen maar de sleutel in het slot te steken bij thuiskomst. Men moet ook vaak plassen. Dit kan zowel overdag als 's nachts het geval zijn.

Een overactieve blaas is naast stress-incontinentie één van de meest voorkomende oorzaken van incontinentie. De verschijnselen variëren van sterke aandrang, vaak naar het toilet moeten - ook 's nachts - tot plotseling ongewenst urineverlies. Meer dan een half miljoen Nederlanders boven de 18 jaar heeft hier last van, maar ruim de helft doet er niets aan. Toch is er tegenwoordig veel aan te doen.

### Onderzoek

Het achterhalen van de oorzaak van een overactieve blaas is moeilijk; de aansturing van de blaas zit nogal ingewikkeld in elkaar. De samentrekkingen van de blaas worden geregeld vanuit de hersenen. Die sturen de prikkelingen naar de blaas waardoor deze samentrekt of ontspant. Hierbij gaat soms iets fout. Waarom is lang niet altijd duidelijk. Soms is er een beschadiging van de zenuwen die met de blaas te maken hebben.

De diagnose overactieve blaas wordt gesteld naar aanleiding van uw klachten en het lichamenlijk onderzoek. Hiernaast is het mogelijk om aanvullend onderzoek te doen waarbij de functie van de blaas en het sluitingsmechanisme onderzocht worden. Dit is het urodynamisch onderzoek.

Ook is het mogelijk de blaas te bekijken met een speciaal instrument, de cystoscoop.

In een aantal gevallen vragen wij u een dagboek bij te houden, waarin u beschrijft wanneer u plast en onder welke omstandigheden u urine verliest.

### Behandeling

Met medicijnen kan de blaas weer 'rustig' worden. Deze medicijnen beïnvloeden de prikkels die naar de blaasspier worden gestuurd. Daardoor worden de samentrekkingen van de blaasspier beter geregeld. De sterke aandrang om te plassen vermindert. De patiënt hoeft minder vaak naar de wc en het aantal malen dat men ongewenst urine verliest, neemt ook af. Daarnaast kan blaastraining en training van de bekkenbodemspieren helpen om de plas beter op te houden. Soms kan sacrale neuromodulatie of blaasinjecties de blaasklachten verminderen.

## Gemengde incontinentie

Bij een op de drie patiënten gaat stress-incontinentie samen met urgency-incontinentie; dit wordt gemengde incontinentie genoemd.

### Contact

Bespreek uw vragen en problemen op het gebied van urine-incontinentie met uw behandelend arts op de polikliniek.

T: 043-387 74 00

E: [poli.urologie@mumc.nl](mailto:poli.urologie@mumc.nl)

### Websites

- [www.stress-incontinentie.nl](http://www.stress-incontinentie.nl)
- [www.overactieveblaas.nl](http://www.overactieveblaas.nl)
- <https://urologie.mumc.nl/>
- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)