

Urineverlies bij drukverhogende momenten

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U bent bij het Bekkenbodemcentrum, de uroloog en/of gynaecoloog, geweest omdat u last heeft van ongewild urineverlies bij drukverhogende momenten. Dit wordt ook wel stress-incontinentie genoemd.

Samen met uw specialist kiest u de behandeling die voor u het meest geschikt is. Voordat u een keuze kunt maken, is het belangrijk dat u genoeg informatie heeft. Zodat u weet wat iedere behandeling precies inhoudt, wat de gevolgen zijn en wat u daarna kunt verwachten.

In deze folder leest u meer over de verschillende behandelingen. Meestal heeft u voldoende tijd om over de verschillende behandelingen na te denken en een besluit te nemen. Uw specialist kan u hierbij adviseren. Pas als u een keuze heeft gemaakt, wordt met de behandeling begonnen.

Beleving

We proberen zo goed mogelijk aan te geven wat u kunt verwachten aan ongemak of pijn als u een onderzoek of behandeling krijgt. Toch beleeft ieder mens dat anders en op zijn eigen manier. Vertel het ons als u ergens tegenop ziet of ongerust bent, dan kunnen we daar nog extra rekening mee houden.

Waardoor ontstaat urineverlies bij drukverhogende momenten?

Stress-incontinentie komt vooral voor bij vrouwen en komt door het slechter werken van de sluitspier rond de uitgang van de blaas of van de bekkenbodern. Bij drukverhogende momenten zoals hoesten, niezen, lachen en springen wordt de uitgang van de blaas onvoldoende afgesloten waardoor er urineverlies ontstaat. Dit kan verschillende oorzaken hebben, zoals een zwangerschap, bevalling, veel zwaar tillen en hormonale veranderingen in de overgang. Ook overgewicht, chronisch hoesten of een moeilijke stoelgang (obstipatie) kunnen het urineverlies verergeren.

De behandeling van ongewild urineverlies

Leefstijlaanpassingen

Als u te zwaar bent kan afvallen helpen de druk in de buik te verminderen. Een kleine gewichtsafname van ongeveer 10% kan het urineverlies als met de helft verminderen.

Bij chronisch hoesten kan het verstandig zijn om te kijken of er een oorzaak voor gevonden kan worden zodat eventuele behandeling mogelijk is. Als u rookt is het verstandig hiermee te stoppen.

Incontinentiemateriaal

Incontinentieverband of absorberend ondergoed nemen de urine op, verminderen de geur en houden de huid redelijk droog. Onze continëntieverpleegkundige kan u uitleg geven over het gebruik en bespreekt met u de mogelijkheid tot vergoeding door de zorgverzekeraar. Als u niet dagelijks materiaal nodig heeft, kunt u ook terecht bij drogist of supermarkt.

Kijk op de verpakking of het verband geschikt is voor urineverlies. Gewoon maandverband of inlegkruisjes werken onvoldoende voor de opvang van urine. Indien u makkelijk last heeft van huidirritatie kunt u uw huid eventueel beschermen door het gebruik van een vette zalf/crème zoals bijvoorbeeld vaseline.

Bekkenfysiotherapie

Een bekkenfysiotherapeut kan u helpen om uw bekkenbodemspieren te trainen en beter te gebruiken waardoor uw klachten kunnen verminderen. Het effect van de behandeling wordt beter naarmate de oefeningen regelmatig worden herhaald en uitgevoerd. U bezoekt ongeveer zes tot negen keer uw bekkenfysiotherapeut. Ongeveer één op de drie patiënten is tevreden na deze behandeling. Ongeveer de helft van de vrouwen kiest na fysiotherapie alsnog voor een operatie.

Voor meer informatie over behandeling met bekkenfysiotherapie leest u de folder: Bekkenfysiotherapie bij bekkenbodemplachten.

Vaginale continentie hulpmiddelen

Speciale continentie tampons kunt u alleen bij bepaalde bezigheden inbrengen (o.a. bij sporten) of eventueel continu dragen (maximaal 12 uur achtereen). De continentie verpleegkundige kan u meer vertellen over deze tampon.

Pessarium (vaginale 'ring')

U kunt een speciaal soort ring (knoppessarium) in de vagina dragen. Deze ondersteunt de plasbuis bij druk verhogende momenten. Uw gynaecoloog kan vertellen of een pessarium voor u geschikt is

Urolon-injectie

Een andere behandeling van stressincontinentie is Urolon-injectie. Het doel van de behandeling is om de uitgang van uw blaas wat nauwer te maken. Om dit te bereiken spuit de uroloog een vulstof in de wand van uw plasbuis. De uitgang wordt dan nauwer, waardoor u minder makkelijk urine verliest. De behandeling wordt poliklinisch uitgevoerd, er zijn weinig bijwerkingen.

Voor meer informatie over behandeling met Urolon leest u de folder: 'Urolon-injectie bij stress-incontinentie'.

Operatie

Midurethrale sling. De behandeling met het beste resultaat is het plaatsen van een midurethrale sling oftewel een kunststofbandje onder de plasbuis. Dit bandje wordt tijdens een operatie geplaatst. Bij drukverhoging wordt de plasbuis tegen dit bandje aangedrukt. De urine kan er minder makkelijk langs. Voor meer informatie over een operatie leest u de folder: 'operaties bij stress-incontinentie'.

Tot slot

In deze folder heeft u algemene informatie gelezen over de verschillende behandelingen bij stress-incontinentie. Heeft u nog vragen of twijfels? Bespreek dit bij het volgende bezoek aan de arts. Schrijf eventueel uw vragen op, zodat u zeker weet dat u niets vergeet. Uitgebreide informatie vindt u ook op internet via www.allesoverurologie.nl of www.degynaecoloog.nl of www.nvog.nl

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
juli 2023
pavo 0614