

Aandrangincontinentie

Wat is...

De blaas dient als opslag voor urine. Het is een min of meer bolvormig, elastisch reservoir dat de urine verzamelt die vanuit de nieren via de urineleiders wordt aangevoerd. De blaas ligt onder in het bekken. Leeg is de blaas niet veel groter dan een biljartbal. Bij volwassenen kan de blaas gemiddeld 400 ml urine bevatten. Als de blaas helemaal gevuld is, ontstaat door de rekking van de blaaswand een prikkel tot plassen. De sluitspier van de blaas verslapt en de urine wordt door samentrekking van de blaasspier via de plasbuis uit het lichaam geloosd.

Aan de blaas kunnen afwijkingen ontstaan die tot allerlei klachten leiden. Hier vindt u informatie over aandrangincontinentie en de behandeling ervan.

Bij aandrangincontinentie komt de drang om te plassen heel plotseling opzetten. Deze vorm van incontinentie wordt ook wel 'urge-incontinentie' genoemd. In één op de drie gevallen gaat aandrangincontinentie samen met inspanningsincontinentie. Dit noemen we 'gemengde incontinentie'. Aandrangincontinentie blijkt een grotere psychosociale invloed te hebben dan inspanningsincontinentie.

Symptomen

U kunt de aandrang tot plassen niet onderdrukken: u moet er meteen gehoor aan geven en naar het toilet gaan anders verliest u urine. In sommige gevallen zelfs de hele plas. De aandrang wordt vaak opgewekt door contact met water of kou, of door alleen maar de sleutel in het slot te steken wanneer u thuiskomt. Meestal is de aandrang zo sterk of plotseling, dat u het toilet niet op tijd haalt. Ook moet u heel vaak plassen, zowel overdag als 's nachts. Elk half uur is niet ongebruikelijk.

Oorzaken

De oorzaak van aandrangincontinentie lijken op overactieve blaas. De oorzaak kan bijvoorbeeld liggen in het slecht functioneren van de bekkenbodemspieren, de blaas zelf, gebruik van prikkelende middelen of psychische factoren.

Bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspier, en dan met name als de spier te hoog gespannen is, kan bij vrouwen de oorzaak zijn van een overactieve blaas. Als tijdens het plassen de bekkenbodemspier aanspant, moet de blaas harder werken en kan deze op den duur overprikeld raken. De blaas gaat dan steeds sneller reageren op vulling waardoor vrouwen vaker aandrang voelen en vaker moeten

plassen. De blaas kan zo overprikkeld raken dat vrouwen steeds minder tijd krijgen om het toilet te bereiken. In dat geval kan er ongewenst urineverlies optreden.

Blaasafwijkingen

De meest voorkomende oorzaak van een overactieve blaas is de aanwezigheid van een blaasontsteking. Iedere vrouw heeft wel eens een blaasontsteking gehad en weet hoe prikkelbaar de blaas dan kan zijn. Afwijkingen in de blaas zelf kunnen ook overactiviteit van de blaas geven. Om een afwijking aan de blaas vast te stellen wordt er met een camera via de blaasbuis in de blaas gekeken (een cystoscopie).

Gebruik van prikkelende middelen

Alcohol, cafeïne en drugs kunnen een prikkelende werking hebben op de blaas. Hierdoor kunnen ook klachten van een heftige en verhoogde aandrang optreden. Bepaalde medicijnen (zoals plaspillen) kunnen daarnaast de oorzaak zijn van vaak plassen.

Verstoring van zenuwbanen

Afwijkingen van het zenuwstelsel, zowel in het ruggenmerg als in de hersenen, kunnen soms overmatig aandranggevoel met daarbij urineverlies veroorzaken. Dit kan voorkomen bij patienten met MS, na CVA, of andere neurologische aandoeningen.

Psychische factoren

Iedereen kent het wel, stress voor een examen en wat gebeurt er dan? U moet vaker plassen. Stressvolle momenten in het dagelijks leven kunnen dus ook de klachten van verhoogde aandrang veroorzaken. Sommige vrouwen hebben daarnaast de gewoonte aangenomen om heel veel te drinken. Dat geeft uiteraard veel vaker een aandrang om te plassen. Maar ook problemen bij zindelijkheidsstraining (verkeerd aangeleerd gedrag) of negatieve seksuele ervaringen (verhoogt de spanning in de bekkenbodemp) kunnen de oorzaak zijn van te vaak aandrang voelen gepaard gaand met urineverlies.