

# Blaasklachten

## Wat is...

De taboesfeer rond blaasklachten is groot. Men vindt het vaak ongemakkelijk om hierover met de huisarts te praten en accepteert het gewoon bij het ouder worden. Vaak is er ook onwetendheid over de mogelijke behandeling van blaasklachten. Dit maakt dat er nog steeds vooral veel vrouwen zijn die geen hulp zoeken. Het overgrote deel van de blaasklachten is echter goed te behandelen. Dit betekent niet altijd dat ze voor honderd procent verdwijnen. Wel dat ze flink verminderen en dat de kwaliteit van leven er op vooruit gaat.

## Symptomen

De meest voorkomende blaasklachten zijn problemen met het plassen zoals: ongewenst urineverlies, pijn bij het plassen, vaak moeten plassen en regelmatig een blaasontsteking hebben. Problemen met het plassen zijn bijna altijd goed te behandelen.

## Oorzaken

De meeste voorkomende oorzaken van urine-incontinentie bij vrouwen zijn:

### Zwangerschap en bevalling

Het is bewezen dat urine-incontinentie vaker voorkomt bij vrouwen die al eens zijn bevallen dan bij vrouwen die nog geen kinderen hebben gekregen. Dit kan een paar oorzaken hebben. Tijdens een bevalling kan schade ontstaan aan de spieren die de blaas (en andere organen in het kleine bekken) ondersteunen en daardoor is de afsluitfunctie van de blaas verminderd (het is niet de blaas zelf die minder goed functioneert). Daarnaast ontstaat er schade aan de zenuwen die zorgen voor het goed functioneren van de blaas en het goed functioneren van de spier die de blaas afsluit.

### Menopauze

Tijdens de menopauze ontstaat er bij veel vrouwen een tekort aan oestrogeen. Dit kan weefselveroudering versnellen. De vaatvoorziening wordt minder, de spieren in de bekkenbodem verzwakken en het slijmvlies van de urinebuis wordt dunner. Ook de urinewegen verzwakken, zoals de sluitspier van de blaas, die dan minder krachtig wordt.

## **Moeizame stoelgang**

Vrouwen met een moeilijke stoelgang zullen altijd veel druk uitoefenen op de bekkenbodemp bij het ontlasten. Dit kan op lange termijn tot schade aan de zenuwen van de bekkenbodemp leiden. Met als gevolg dat de zenuwen en later de sluitspijeren van de blaas niet meer goed functioneren. Naast een moeizame stoelgang is dan ook urine-incontinentie een feit.

## **Sporten**

Sporten is natuurlijk altijd goed en gezond, maar het is wel belangrijk om dit op een evenwichtige manier te doen. Met name jonge vrouwen kunnen door, te sterk ontwikkelde buikspieren, een te grote druk ontwikkelen op de bekkenbodemp. Dit kan een mogelijke oorzaak zijn van urine-incontinentie.

## **Vroegere operaties aan de urinewegen**

Operaties aan de urinewegen kunnen soms ook urine-incontinentie veroorzaken, vooral operaties vanwege een nauwe plasbuis.