

# Incontinentie van urine

## Wat is...

Mensen met urine-incontinentie kunnen hun plas niet ophouden. Hoeveel urine iemand verliest, verschilt erg per persoon. Sommige mensen verliezen een paar druppeltjes bij het niezen, anderen hebben helemaal geen controle over hun blaas.

Ongeveer zes van de honderd Nederlanders hebben last van urineverlies. Dit zijn vooral vrouwen en mensen die al wat ouder zijn. Maar ook jonge mensen en mannen kunnen er last van hebben. Urine-incontinentie ontstaat bij vrouwen vaak na de zwangerschap of de bevalling.

Incontinentie kan heel vervelend zijn. Sommige mensen die incontinent zijn, zijn bang dat anderen het ruiken. Daarom doen ze bepaalde dingen niet meer. En ongeveer een van de drie vrouwen die incontinent zijn, heeft daar ook last van tijdens het vrijen.

Uit schaamte gaan mensen niet naar de dokter. Dat is jammer, want er is van alles te doen aan urine-incontinentie. En helpt een behandeling niet, dan zijn er goede hulpmiddelen om minder last te hebben van het urineverlies.

## Symptomen

Urine-incontinentie komt voor in verschillende vormen:

- De meestvoorkomende is inspanningsincontinentie (stressincontinentie). Dat is urineverlies in druppels of scheutjes bij een kleine inspanning, zoals niezen, hoesten, lachen en ook bij sporten.
- Aandrangincontinentie (urge-incontinentie): mensen met aandrangincontinentie moeten opeens plassen. De aandrang komt zo plotseling dat ze vaak de wc niet halen. Bij deze mensen trekt de blaasspier te vaak samen. De blaas is overactief.
- Overloopincontinentie: de blaas van mensen met overloopincontinentie is minder gevoelig en sluit niet goed af. De blaas raakt dan overvol. Mensen met deze vorm verliezen druppels of scheutjes urine. Overloopincontinentie ontstaat vaak door een verstopte plasbuis of een probleem van het zenuwstelsel.
- Incontinentie door neurologische stoornissen (reflex-incontinentie): mensen met neurologische urine-incontinentie voelen geen aandrang en hebben geen controle over de blaas. Zij verliezen urine op willekeurige momenten.
- Volledige incontinentie: de urine druppelt dag en nacht naar buiten, zonder ophouden. De oorzaak is bijvoorbeeld een beschadigde sluitspier van de blaas of een aangeboren afwijking aan de plasbuis of urineleiders.
- Functionele incontinentie: bij functionele incontinentie is er niets mis met de blaas of urinewegen. Mensen met functionele incontinentie zijn incontinent door een andere oorzaak.

Ze kunnen bijvoorbeeld slecht lopen en halen daardoor de wc niet op tijd.

## Oorzaken

Dit kunnen allemaal oorzaken zijn van ongewild urineverlies:

- Bekkenbodemp Problemen, bijvoorbeeld door zwangerschap, bevalling of overgewicht.
- Een blaaspier die te vaak samentrekt (overactieve blaas).
- Blaasontsteking. Een blaasontsteking veroorzaakt soms tijdelijke incontinentie. Na behandeling van de ontsteking gaat de incontinentie ook over.
- Psychische of emotionele problemen.
- Een beschadiging van de zenuwen die de sluitspier van de blaas aansturen.
- Een beschadiging van de zenuwen die u het gevoel geven dat u moet plassen. Hersenbloeding of een herseninfarct (beroerte).
- Een verzakking van de blaasuitgang.
- Vernauwing van de plasbuis.
- Een verandering in het slijmvlies na de overgang.
- Aangeboren afwijkingen.
- Plastabletten of medicijnen die het aandranggevoel onderdrukken.