

Inspanningsincontinentie

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.

Inspanningsincontinentie

Bij inspanningsincontinentie verliest u urine als de druk in uw buikholte hoger wordt. Dit gebeurt bij lichamelijke inspanning, niesen, hoesten. Inspanningsincontinentie wordt ook wel 'stressincontinentie' genoemd. 'Stress' is het Engelse woord voor 'druk', en dit verwijst naar de verhoogde buikdruk. Met psychische spanningen heeft het woord 'stress' hier niets te maken.

Behandelingsmogelijkheden

Er zijn verschillende behandelingsmogelijkheden voor inspanningsincontinentie:

- Bekkenfysiotherapie. Hiermee leert u uw bekkenbodemspieren beter te beheersen. Meestal krijgt u het advies deze therapie te volgen voordat u verdere stappen onderneemt, zoals een (meer ingrijpende) operatie.
- Operatie. Er zijn diverse technieken ontwikkeld om de plasbuis een nieuwe ondersteuning te geven:
 - Een kunststof bandje aanleggen onder de plasbuis. Dit geeft betere ondersteuning aan de plasbuis.
 - Rond de plasbuis materiaal injecteren. Dit verhoogt de druk in de plasbuis.
 - Een comprimerende band om de plasbuis leggen. Deze zorgt ervoor dat de plasbuis dichtgedrukt wordt tegen het bekken.

Symptomen

U hebt ongewild urineverlies bij lichamelijke inspanningen als traplopen, tillen, hoesten, niesen, lachen en plotselinge houdingsveranderingen. Dat komt doordat u bij deze handelingen de buikspieren aanspant.

Oorzaken

Inspanningsincontinentie ofwel stressincontinentie kan verschillende oorzaken hebben:

- de bekkenbodem is verslapt door bevalling en/of veroudering;
- een baarmoeder- of blaasverzakking. Hierdoor wordt de plasbuis opgetrokken en kan urineverlies optreden;
- de sluitspier van de blaas is beschadigd, bijvoorbeeld door een bevalling of operatie;
- bij mannen na een prostaatoperatie.