

Overactieve blaas

Wat is...

Een overactieve blaas is een blaas waar u geen controle meer over heeft. De blaas is de baas geworden en u bent de controle grotendeels kwijt. Kenmerken van een overactieve blaas zijn het moeten haasten om het toilet op tijd te halen, het niet meer kunnen ophouden van uw plas bij aandrang, heel vaak moeten plassen (meer dan zeven keer per dag of meer dan twee keer per nacht) en/of vaak een sterke aandrang voelen om te plassen. Dit kan natuurlijk heel vervelende invloed hebben voor uw dagelijkse activiteiten en de kans bestaat dat de klachten een negatieve invloed hebben op uw kwaliteit van leven. Ongeveer 1 op de 8 vrouwen heeft last van een overactieve blaas.

Symptomen

Het eerste symptoom van een overactieve blaas is het niet kunnen uitstellen van de aandrang om te plassen. Andere klachten bestaan uit een combinatie van plots optredende aandrang om te plassen, heel vaak moeten plassen (soms gaan vrouwen wel 15 keer per dag naar het toilet en meerdere malen per nacht uit bed om te plassen) en het plassen van kleine beetjes. Bij één op de drie vrouwen treedt ook ongewenst urineverlies op.

Oorzaken

De oorzaak van een overactieve blaas bij vrouwen is soms snel te achterhalen, maar soms niet eenduidig vast te stellen. Gedegen en uitgebreid onderzoek naar de oorzaken is dan ook zeer belangrijk. De oorzaak van een overactieve blaas kan liggen in het slecht functioneren van de bekkenbodemspieren, de blaas zelf of het centrale zenuwstelsel.

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 overprikkeld 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 overactieve blaas 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 een overactieve blaas veroorzaken. Overactieve blaas kan dus voorkomen bij patiënten 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 een overactieve blaas 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 zindelijkheidstraining (verkeerd aangeleerd gedrag) of negatieve seksuele ervaringen (verhoogt de spanning in de bekkenbodempieren) kunnen de oorzaak zijn van een overactieve blaas.

Met bekkenfysiotherapie kunt u uw bekkenbodempieren beter leren beheersen. Meestal krijgt u het advies deze therapie te volgen voordat u verdere stappen onderneemt, zoals een (meer ingrijpende) operatie.