

# Urologie

## Algemeen:

**In grote lijnen onderscheiden we drie soorten incontinentie:**

### **Stressincontinentie**

Bij stressincontinentie of inspanningsincontinentie treedt er ongewenst urineverlies op bij bepaalde inspanningen zoals hoesten, lachen, niezen, persen, dansen, springen,...

De blaasspier zelf trekt niet samen maar kleine hoeveelheden urine ontsnappen doordat de druk in de buikholte stijgt.

### **Urge incontinentie of aandrangsincontinentie**

Bij urge incontinentie of aandrangsincontinentie ervaart men een plotselinge sterke drang om te plassen. U kunt dus niet tijdig het toilet bereiken. Vaak is de hoeveelheid urine die hierbij verloren wordt groter dan bij de stressincontinentie.

### **Overloopincontinentie**

Overloopincontinentie. Ongewild druppelsgewijs urineverlies dat veroorzaakt wordt door een overvolle blaas.

## Vrouwen

Incontinentie komt met name bij vrouwen veel voor, in nederlands onderzoek bij vrouwen tussen de 45 en 70 jaar gaf meer dan de helft aan wel eens last te hebben van urineverlies. De meest voorkomende vorm is stressincontinentie.

Bij stressincontinentie zien we meestal zwakte van de bekkenbodemspieren.

Belangrijke oorzaken voor stressincontinentie zijn: bevalling(en), overgewicht, operaties in het buikgebied, menopauze.

De behandeling van stressincontinentie zal vaak beginnen met het versterken van de bekkenbodemspieren.

Het is beslist niet zo dat urologische klachten alleen veroorzaakt worden door een zwakke bekkenbodem. De bekkenbodem kan juist ook te traag, te verkrampd of te "onhandig" zijn

Als de bekkenbodem niet goed functioneert kunnen naast stress of urge incontinentie de volgende klachten ontstaan:

- **Gecombineerde incontinentie**, een mengvorm van stress en urge-incontinentie
- Heel **vaak kleine beetjes plassen**, of juist bijna nooit drang en heel weinig gaan
- **Blaasontstekingen** door een verkeerde plastechniek of het onvoldoende leegplassen
- **Niet kunnen starten** met plassen, moeten **persen** om te kunnen plassen, een **dunne onderbroken** straal, **nadruppelen**

Het doel van oefenen met de bekkenbodem is dat de spier voldoende sterk is en ondersteunt, goed kan ontspannen en ook alert reageert op drukverhoging in de buik

## Mannen

Mannen denken vaak dat hun plasproblemen door de prostaat veroorzaakt worden. Maar ook de bekkenbodem speelt een belangrijke rol bij het plassen. En juist die bekkenbodem is zelf heel goed te beïnvloeden. De bekkenbodem van een man is meestal heel sterk. Het komt vaak voor dat de bekkenbodem onvoldoende ontspant.

Geleidelijk verandert het plaspatroon tot er klachten ontstaan. Ook gedrag en gewoontes spelen een rol. Bijvoorbeeld het plassen te lang uitstellen of te weinig tijd nemen om rustig naar het toilet te gaan.

### Plasklachten bij een gespannen bekkenbodem:

- vaker moeten plassen
- sneller en/of heftiger aandrang
- het traag op gang komen van de straal
- persen om te plassen
- "hakkende" en/of minder krachtige straal
- gevoel na het plassen niet leeg te zijn
- nadruppelen
- het gevoel niet uit te kunnen stellen
- verlies van urine voor het toilet bereikt is.
- pijn voor of tijdens het plassen

Niet al deze klachten komen dagelijks in even sterke mate voor. Het hebben van klachten heeft vaak een negatieve impact op het welbevinden. Mannen zijn over het algemeen niet zo snel geneigd hun klachten rond te bazuinen. De meeste mannen hebben geen idee hoe ontzettend vaak dit voorkomt.

Het leven gaat snel, en plassen moet ook vaak "even gauw tussendoor".

De behandeling bestaat uit het aanleren van goede plasingewoontes, gedragsverandering, en het leren herkennen van spanning en ontspanning in de bekkenbodem.

## Prostaatproblemen

De prostaat is een klier die zich net onder de blaas bevindt. De prostaat ligt om de plasbuis heen. Als de prostaat gaat groeien kan deze de plasbuis steeds verder dichtdrukken. We noemen dit een goedaardige prostaatvergroting (BPH). Behandeling hiervan zal bij de uroloog plaatsvinden. Uiteraard is het ook bij goedaardige prostaatvergroting van belang dat men op een juiste manier plast, zodat de bekkenbodemspier niet nog eens een extra belemmering vormt.

Bij een prostaatontsteking (prostatitis) is er meestal sprake van een infectie die wordt veroorzaakt door bacteriën. Een acute prostaatontsteking wordt door de huisarts of specialist behandeld met medicijnen.

Er kan sprake zijn van een steeds terugkerende pijn (prostatodynie) soms samen met pijn in de onderbuik en/of liesstreek. Meestal is er niets met de prostaat zelf aan de hand. Wel kan er in het verleden een prostaatontsteking geweest zijn. Deze irritatie wordt meestal veroorzaakt door een combinatie van een te gespannen bekkenbodemspier en een verkeerde plastechniek.

### Chirurgisch verwijderen van de prostaat

Dit gebeurt als er sprake was van prostaatkanker. Als de prostaat operatief is verwijderd kan het ophouden van urine moeilijker zijn. Een deel van het ophoudmechanisme is er dan namelijk niet meer. De bekkenbodemspier moet dan een extra inspanning leveren en een nieuw evenwicht vinden. Als er urineverlies optreedt wordt u verwezen naar bekkenfysiotherapie. Doel is dan om de spier door middel van training te verstevigen en goed te leren gebruiken.

Uit onderzoek is gebleken dat de mate van urineverlies de eerste dag na het verwijderen van de catheter een indicatie geeft hoelang het herstel van het urineverlies zal duren. En dat behandeling bij een bekkenfysiotherapeut er voor zorgt dat u sneller herstelt.

## Seksuologie

Klachten waarbij bekkenfysiotherapie toegepast wordt:

- Erectiestoornissen
- Ejaculatio praecox ( vroegtijdige zaadlozing)
- Pijn

Voor een goede seksuele functie is de bekkenbodemspier essentieel. Een te gespannen bekkenbodemspier kan belemmerend werken .

Voor een erectie is seksuele opwinding nodig, dit ontstaat door prikkeling van onze zintuigen (zien/horen/voelen). Tijdens een erectie vullen de zwellichamen van de penis zich met bloed. Er zijn lichamelijke factoren die hierbij een rol spelen: de algehele conditie van de bloedvaten ( denk aan bloeddruk, cholesterol, diabetes, bepaalde medicijnen), beschadiging van zenuwen door b.v een totale prostaatverwijdering of ziekte. Maar ook de bekkenbodem speelt een rol.

Als de bekkenbodem teveel spant kan dit de erectie negatief beïnvloeden.

Als in combinatie met de bekkenbodem ook de algehele spierspanning te hoog is komt het vaak voor dat het klaarkomen( orgasme) te vroeg gebeurt, of pijnlijk is.

Het leren herkennen van spanning-ontspanning en het leren sturen van de bekkenbodem is een hulpmiddel om betere controle over timing van het orgasme te krijgen.

Naast deze lichamelijke aspecten zijn er nog andere factoren die een rol spelen.

Vrijen gebeurt niet alleen met het lichaam maar ook met het hoofd en het hart.

