een santeon ziekenhuis

Blaastraining bij 'urge'-incontinentie

Bij mensen met aandrang- of 'urge'-incontinentie bestaat bijna voortdurend of vaak de aandrang om te plassen. Zij gaan vaak naar het toilet. De blaas went zo aan een steeds kleinere vulling en geeft steeds eerder het 'plassignaal'. Blaastraining kan dan helpen.

Normale situatie

U heeft per dag ongeveer 1,5 tot 2,0 liter vocht nodig. Het is belangrijk om genoeg te drinken. Mensen plassen gemiddeld 6 tot 8 x overdag en 0 tot 1 x 's nachts. Normaal plast u ongeveer 200 tot 400 ml. In de vroege ochtend kan dit wat meer zijn (500 ml). Als u voor het naar bed gaan plast, kan het wat minder zijn.

Drinken

Het is belangrijk om genoeg te drinken. Drink niet minder dan 1.5 tot 2 liter vocht per dag. Wij adviseren u alcohol, koffie en thee te beperken. Deze dranken bevatten stoffen die vocht afdrijven.

Oefeningen

U plast vaker kleinere hoeveelheden, omdat uw blaas u te vaak 'vertelt' dat u moet plassen. Deze oefeningen helpen u om de controle over uw blaas terug te krijgen.

Leer 'klokplassen'

Niet uw blaas bepaalt wanneer u naar het toilet gaat, maar u. Als u bijvoorbeeld steeds om het uur naar het toilet moet, zet dan eerst een stapje terug en plas om de 50 minuten. Lukt dit een dag goed, dan gaat u de volgende dag om het uur. Als dat goed gaat, verleng dan de tijd tussen 2 plassen telkens opnieuw met 10 minuten. Na een paar keer uitstellen, zult u merken dat u de tijd tussen 2 plassen met steeds grotere sprongen kunt vergroten.

Beheers de plasreflex

Probeer, als u op het toilet zit, uw plas 3 tellen op te houden. U bepaalt bewust wanneer u gaat plassen door uw bekkenbodemspieren te ontspannen. Lukt dit? Probeer het de volgende keer dan met 5 tellen.

Lopend water

Als u merkt dat u naar het toilet moet als u water hoort lopen, probeer dan de plasreflex 3 tellen uit te stellen terwijl u op het toilet zit terwijl het kraantje van het toiletwastafeltje open is. Als dat lukt, probeer het de volgende keer dan vijf tellen vol te houden.

Onder de douche

Kunt u onder de douche uw plas niet ophouden? Ga dan eens douchen met een niet al te volle blaas en probeer uw plas op te houden. Als dat niet lukt, dan zat de blaas misschien al iets te vol. Probeer het nog eens met een blaas die voor uw gevoel iets leger is.

Verleg uw grenzen

Als u merkt dat u meer beheersing krijgt over uw blaas, dan kunt u uw grenzen gaan verleggen. Zo krijgt u weer vertrouwen in uw blaas. Valt u een keer terug? Dat is heel normaal. Geef het niet op en probeer het de volgende dag opnieuw.

Verlies van urine

U voelt aandrang en bent bang om urine te verliezen. Wat nu? De volgende tips kunnen u helpen:

- Span uw bekkenbodem aan tot 30% van de maximale kracht.
- Loop rustig naar het toilet, terwijl u uw bekkenbodem licht aangespannen houdt.
- Wat u **niet** moet doen: uw knieën tegen elkaar drukken, uw billen samenknijpen en uw bekkenbodemspieren maximaal aanspannen. Uw bekkenbodemspieren zijn dan snel vermoeid en u verliest alsnog urine.
- Denk positief, bijvoorbeeld: Ik haal het toilet, ik kan het!

Meer informatie

Website

- Continentiestichting Nederland (https://continentie-stichting.nl/urge-incontinentie-bij-vrouwen)

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Bekkenbodemcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**