Plasklachten - als plassen moeilijk gaat (mannen)

Oudere mannen kunnen klachten hebben bij het plassen, bijvoorbeeld het gevoel dat plassen lastig gaat of niet goed uit kunnen plassen. Deze klachten kunnen veroorzaakt worden door een goedaardige prostaatvergroting. Hier leest u meer over de oorzaak en wat er aan te doen is.

Er zijn mannen die problemen met het plassen afdoen als een ouderdomsverschijnsel, waar niets aan te doen is. Daarom gaan ze er niet mee naar een huisarts. Anderen schamen zich voor hun klachten en durven er daarom niet mee voor de dag te komen. Dat is jammer en ook helemaal niet nodig, want plasklachten kunnen over het algemeen goed worden verholpen. Zeker als u er tijdig mee naar de huisarts gaat.

Meer over plasklachten bij mannen

Plasklachten komen veel voor en u kunt er dan ook vrijuit met een huisarts over praten. Als u een bezoek aan de huisarts te lang uitstelt, dan kan er op den duur ernstige schade optreden aan de blaas en de nieren. Ook kan de plasbuis waar de urine doorheen stroomt, op een gegeven moment helemaal worden geblokkeerd. Soms betekent dit een acute opname in het ziekenhuis.

Mogelijke oorzaken van plasklachten

Veel mannen krijgen op een gegeven moment problemen met plassen door een **vergrote prostaat**. In enkele gevallen worden plasklachten veroorzaakt door andere ziekten, zoals een **prostaatontsteking** of **prostaatkanker**. Dit komt gelukkig minder vaak voor dan goedaardige prostaatvergroting.

Uw klachten kunnen ook andere oorzaken hebben. Mensen van alle leeftijden moeten dikwijls plassen als ze onder **spanning of stress** staan. Vooral oudere mannen denken bij deze klachten nogal eens dat ze een ernstige ziekte hebben. Hierdoor worden ze nerveus, waardoor de plasproblemen toenemen. Na onderzoeken en een gerustellend gesprek met de huisarts verdwijnen de klachten in een dergelijk geval meestal vanzelf.

Hoe eerder de juiste diagnose is gesteld, hoe beter u kan worden behandeld. Reden te meer om bij plasproblemen tijdig naar de huisarts te gaan en om uit te zoeken waardoor de plasproblemen zijn ontstaan.

Goedaardige prostaatvergroting

Onder invloed van veranderingen in de hormoonspiegel in het bloed gaat de prostaat na ongeveer het 45ste levensjaar langzaam groeien. We noemen dit goedaardige prostaatvergroting. Het is een verschijnsel dat bij het ouder worden hoort. Bij de één verloopt dit proces sneller dan bij de ander.

Op zichzelf is een prostaatvergroting geen levensbedreigende aandoening. Het merendeel van de mannen met een vergrote prostaat krijgt echter wel in meer of mindere mate klachten. Op 50-jarige leeftijd heeft ongeveer 30% van de mannen plasklachten, oplopend tot 40% bij 60 jaar en 50% bij 70 jaar. Boven die leeftijd neemt het aantal klachten door prostaatvergroting nog verder toe.

Door de vergrote prostaat kan de urine-afvoer worden belemmerd. Om de urine toch naar buiten te krijgen moet de blaas zich meer inspannen. Hierdoor wordt de blaaswand steeds dikker en daardoor kan in een later stadium de blaas soms flink worden uitgerekt. Hierbij bestaat het gevaar dat er op een gegeven ogenblik steeds een beetje urine in de blaas achterblijft (blaasresidu). Dit kan blaasontstekingen of zelfs een nierbekkenontsteking veroorzaken. Ook kan de urineafvoer helemaal geblokkeerd raken. Dit noemen we een acute retentie. Dit is een gevaarlijke en pijnlijke situatie; direct ingrijpen is dan nodig om de blaas met een katheter te ledigen.

Onderzoek en behandeling door de huisarts

De huisarts zal u eerst een aantal vragen stellen om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van de klachten.

- **Rectaal toucher**

Na het stellen van een aantal vragen zal de huisarts u lichamelijk onderzoeken. Omdat de prostaat diep in het bekken ligt, kan dit orgaan alleen door inwendig onderzoek worden gevoeld, het zogenoemde rectaal toucher. Bij dit onderzoek tast de arts met de vinger via de anus de prostaat af. Op deze manier kan hij of zij nagaan of de prostaat vergroot is en tevens kan hij of zij de structuur (normaal, hard of bobbelig) beoordelen. Het onderzoek is snel gebeurd. Het doet geen pijn, maar kan hoogstens even een vervelend gevoel geven. Een pijnlijke prostaat kan wijzen op een prostaatontsteking.

- **Bloed- en urineonderzoek**

De huisarts kan zonodig bloed en urine laten onderzoeken. Soms neemt de huisarts zelf bloed af en stuurt dit naar het laboratorium. Indien de onderzoeken aantonen dat uw plasklachten worden veroorzaakt door een goedaardige prostaatvergroting zal de huisarts vervolgens een plan voor behandeling instellen en dit samen met u bespreken.

- **Geen behandeling**

Als het vermoeden bestaat dat spanning of stress de oorzaak van de plasklachten is en er uit de onderzoeken geen afwijkingen naar voren komen, dan zal de huisarts u geen behandeling voorschrijven. Wel kan hij of zij u vragen over 2 á 3 maanden nog eens ter controle te komen. Blijken de klachten dan nog te bestaan of zelfs verergerd te zijn, dan is verder onderzoek nodig.

Symptomen

Mannen met een goedaardige prostaatvergroting hebben vaak onderstaande klachten.

- Vaak lozen van kleine plasjes, binnen 2 uur na de vorige plas.
- Plotseling opkomende drang tot plassen; eenmaal op toilet wil de plas niet meteen komen en moet u persen om de straal op gang te brengen.
- Een zwakke urinestraal.
- Het stoppen tijdens het plassen en het weer beginnen.
- Nadruppelen.
- Het gevoel dat de blaas na het plassen niet helemaal leeg is.
- ‘s Nachts dikwijls het bed uit om te plassen.
- Soms ongewild een beetje urineverlies.

Onderzoeken

Als de huisarts het nodig vindt, zal hij of zij u voor verder onderzoek naar de uroloog verwijzen. Deze zal in eerste instantie hetzelfde doen als de huisarts. De uroloog zal u **vragen stellen** om zoveel mogelijk informatie over uw klachten te verzamelen. En vervolgens zal hij of zij een **lichamelijk onderzoek** en een **rectaal toucher** doen. Daarnaast kunnen nog een of meerdere onderzoeken nodig om het vermoeden van een prostaatvergroting te bevestigen of om andere ziekten, zoals een infectie van de prostaat of kanker uit te sluiten.

Deze onderzoeken zijn mogelijk:

Uroflowmetrie (plaspatroon-onderzoek)

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/urologie/uroflowmetrie-plaspatroon-onderzoek

Echo prostaat (TRUS)

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/urologie/echo-prostaat-trus

Cystoscopie (man)

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/urologie/cystoscopie-man

Behandelingen

De meest voorkomende oorzaak van plasklachten is een prostaatvergroting. Er zijn meerdere behandelingen mogelijk:

Medicijnen

- **Middelen die overactieve spieren tot rust brengen**

Als de klachten worden veroorzaakt door overmatige actieve spieren van blaashals en prostaat, dan zijn er medicijnen, zoals **alfuzosine**. Deze heffen de verkramping in de aangedane spieren op, waardoor de plasbuis weer doorgankelijk wordt en de urine weer kan doorstromen. Bij patiënten die medicijnen gebruiken voor hoge bloeddruk, kan bij gelijktijdig gebruik van alfuzosine de bloeddruk te laag worden. Andere bijwerkingen kunnen zijn: hoofdpijn, misselijkheid, braken en huiduitslag.

- **Middelen die de groei van de prostaat tegengaan**

Als duidelijk is vastgesteld dat de belemmering in de urine-afvloed wordt veroorzaakt door een vergrote prostaat wordt het geneesmiddel met als werkzame stof **finasteride** gegeven. De werking van dit medicijn is er op gericht verdere groei van de prostaat tegen te gaan. Na enkele maanden blijkt de vergrote prostaat zelfs weer kleiner te worden. Hierdoor vermindert of verdwijnt de druk op de plasbuis. Bij de meeste patiënten verbeteren de prostaatklachten snel, maar soms is het nodig enige tijd te wachten totdat het resultaat merkbaar is. Het medicijn kan langere tijd zonder problemen worden gebruikt. De meeste mannen verdragen het middel goed. Soms treden er bijwerkingen op, zoals minder zin in vrijen.

- **Middelen die zowel de prostaat verkleinen als de spieren ontspannen**
- **TURP-behandeling**

Als medicijnen niet helpen kan een TURP behandeling worden toegepast. Een TURP behandeling is een kijkoperatie die specifiek wordt toegepast bij een vergrote prostaat. Bij de behandeling verwijdert de uroloog prostaatweefsel dat de plasbuis dichtdrukt.

TURP-behandeling

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/urologie/turp-behandeling-bij-vergrote-prostaat
Verwijdering van prostaatweefsel via een kijkoperatie

Snelle check plasklachten

Beantwoord onderstaande vragen om te zien of het verstandig is dat u uw huisarts raadpleegt over uw plasklachten.

1. Als u plast, merkt u dan dat de straal een paar keer stopt en weer begint?

- a. Nooit
- b. Soms
- c. Meestal

2. Is de urinestraal de laatste tijd zwakker?

- a. Nee
- b. Een beetje
- c. Ja, veel zwakker

3. Heeft u het gevoel dat de blaas nog niet leeg is, nadat u heeft geplast?

- a. Nooit
- b. Soms
- c. Meestal

4. Hoe vaak moet u er ‘s nachts uit om te plassen?

- a. Nooit
- b. 1 tot 3 keer
- c. 4 keer of meer

5. Als u voelt dat u moet plassen, moet u dan meteen snel naar het toilet gaan?

- a. Nooit
- b. Soms
- c. Meestal

6. Verliest u wel eens per ongeluk een beetje urine?

- a. Nooit
- b. Soms
- c. Meestal

7. Moet u wel eens binnen 2 uur nadat u geplast heeft, alweer plassen?

- a. Nooit
- b. Soms
- c. Meestal

8. Moet u wel eens persen om de urinestraal op gang te brengen?

- a. Nooit
- b. Soms
- c. Meestal

9. Komt het wel eens voor dat er, wanneer u denkt klaar te zijn met plassen toch een beetje urine nadruppelt, dat soms vlekken in uw ondergoed maakt?

- a. Nooit
- b. Soms
- c. Meestal

Beoordeling

- **Voornamelijk A als antwoord:**

Heeft u alle vragen met A beantwoord, dan zijn er geen plasklachten.

- **Voornamelijk B als antwoord:**

U heeft regelmatig plasproblemen. Een bezoek aan de huisarts is wenselijk. De kans is groot dat uw problemen op een eenvoudige manier kunnen worden opgelost.

- **Een paar keer C als antwoord:**

Ook al heeft u maar een paar vragen met C beantwoord, dan nog is het duidelijk dat uw plasklachten vrij ernstig zijn. In dit geval is het zeker raadzaam naar uw huisarts te gaan. Mocht u bij het plassen nog andere verschijnselen opmerken, zoals bijvoorbeeld bloed in de urine, of een pijnlijk en branderig gevoel bij het plassen, dan moet u zeker niet wachten met het bezoek aan de huisarts.

Overigens is het wel zo dat u meer moet plassen als u overdag en ’s avonds veel drinkt. Noteer hoeveel kopjes koffie, thee, glazen water, bier, melk u op een dag drinkt en laat dit aan de huisarts zien.

Toiletadviezen

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/toiletadviezen
Tips om goed uit te plassen en voor een goede stoelgang

Expertise en ervaring

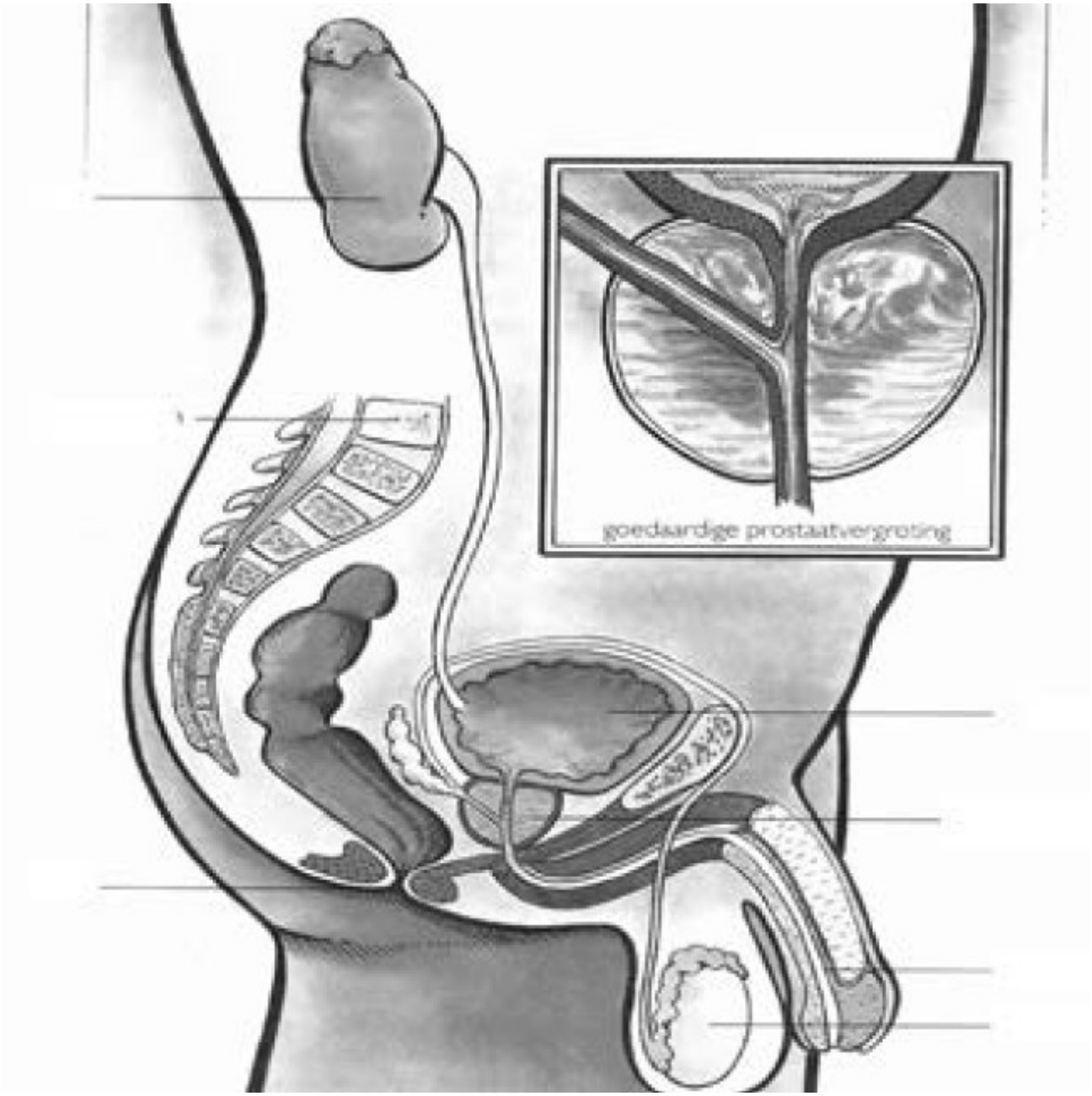
De urologen van het St. Antonius Ziekenhuis hebben uitgebreide expertise op het gebied van alle algemene urologische zorgvragen. Vanwege de omvang van de urologische praktijk hebben zij veel ervaring op het gebied van alle mogelijke urologische ziektebeelden. Daarnaast beschikken zij over de meest moderne apparatuur om tot een goede diagnose te komen en de voor u meest passende behandeling aan te kunnen bieden.

Over de prostaat

De prostaat ligt vlak onder de blaas van de man, om de plasbuis heen. In het kleine bekken achter het schaambeen onder de prostaat ligt de sluitspier van de blaas en plasbuis. Min of meer dwars door de prostaat heen lopen 2 zaadleiders. Die zijn afkomstig van de zaadballen of teelballen (testikels).

Door de zaadleiders stroomt alleen tijdens een zaadlozing sperma. Een voorraad sperma wordt bewaard in de twee zaadblaasjes die links en rechts tussen de prostaat en de blaas liggen. Tijdens een zaadlozing worden de zaadblaasjes ‘uitgeknepen’, zodat een hoeveelheid sperma in de plasbuis wordt gespoten en uiteindelijk via de penis het lichaam verlaat.

De zaadballen of teelballen en de prostaat zijn met elkaar verbonden. Vlak naast de prostaat lopen een aantal zenuwbundeltjes naar de penis. Deze zenuwbundeltjes zijn belangrijk voor het ‘krijgen’ van erecties.



Meer informatie

Websites

- allesoverurologie.nl (http://www.allesoverurologie.nl/). Een website van de Nederlandse Vereniging voor Urologie.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Urine-incontinentie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/urine-incontinentie)
- Prostaatklachten (https://www.antoniusziekenhuis.nl/urologie/prostaatklachten)
- Prostaatontsteking (https://www.antoniusziekenhuis.nl/urologie/aandoeningen/prostaatontsteking)

Specialismen

- Urologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/urologie)

Contact Urologie	T 088 320 25 00