



## BEKKENBODEM REVALIDATIE EN INCONTINENTIE PROBLEMEN

Revalidatiecentrum

Dienst Fysische Geneeskunde  
Revalidatie

Reumatologie



Vzw Werken Glorieux | az Glorieux  
Glorieuxlaan 55, B-9600 Ronse  
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22  
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

11/04/2017  
FYG02\_NL

Urine-incontinentie of ongewenst urineverlies is een vaak voorkomend probleem waar zowel kinderen, jongeren als volwassenen mee geconfronteerd kunnen worden.

### WAT IS URINE-INCONTINENTIE?

Het is het onvermogen om urine tot op een gewenst moment te kunnen ophouden. Wie deze fundamentele lichamelijke functie niet meer kan controleren, krijgt vaak sociale, psychische, seksuele en financiële problemen. Hierdoor kan je zelfvertrouwen en eigenwaarde een enorme deuk krijgen.

### WAT IS DE OORZAAK?

#### Bij kinderen:

- geen tijd nemen om te plassen;
- te veel kleine plasjes.

#### Bij vrouwen:

- na zwangerschap / bevalling;
- verkeerd plasgedrag;
- te weinig drinken;
- verwijderen van de baarmoeder;
- stress;
- hormonale stoornissen.

#### Bij mannen:

- prostaatproblemen
- te weinig drinken
- stress
- verkeerd plasgedrag

### SOORTEN INCONTINENTIE

#### Bij kinderen:

- babyblaas;
- stotterblaas;
- luie blaas;
- bedwateren;
- giechelincontinentie.

#### Bij volwassenen:

- inspannings- of stressincontinentie;
- drangincontinentie;
- overactieve blaas;
- overloopincontinentie;
- druppelincontinentie;
- fistelincontinentie;
- constipatie en anale incontinentie.

### HOE ZELF BEHANDELEN?

- ✓ Leer de signalen van je blaas kennen.
- ✓ Te vaak plassen: niet goed.
- ✓ Te lang uitstellen: niet goed!
- ✓ Leer uitstellen door bekkenbodemspieren te leren aanspannen.
- ✓ Leer je plasvolume te observeren.
- ✓ Leer te interpreteren wanneer je moet plassen.
- ✓ Neem de correcte toilethouding aan door zittend te plassen, beide voeten goed op de grond, romp schuin naar voor gericht, met handen of voorarmen op dijen gesteund.

## WAT IS BEKKENBODEM RE-EDUCATIE?

Bekkenbodem re-educatie is een verzamelnaam voor verschillende kinesitherapeutische behandelingen waarvan oefeningen voor de bekkenbodemspieren de basis vormen.

Volgende technieken kunnen toegepast worden:

- Elektrostimulatie
- Biofeedbacktraining
- Blaastraining

## WIE KOMT IN AANMERKING?

Voornamelijk mensen met stress en/of drangincontinentie.

Zowel urine- als stoelgangverlies kunnen door oefeningen worden verholpen.

## VOORWAARDEN TOT GESLAAGDE THERAPIE

De patiënt moet voldoende gemotiveerd zijn om de therapie te laten slagen.

Zelfdiscipline en dagelijks oefenen zijn een noodzaak.

## TOT SLOT

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u die gerust stellen als u op de afdeling komt, voordat het onderzoek of behandeling begint.

## CONTACTPERSONEN

### **Artsen:**

Fysische Geneeskunde - Revalidatie:  
Dr. K. Vandenecker, diensthoofd  
Dr. L. Huyghebaert

**Secretariaat:** Tel. 055/23 36 52  
Fax 055/23 36 56

### **Diensthooft:**

Mevr. V. Vandenabeele - 055/23 36 54

## AFSPRAAK

Datum: .....

Uur: .....

Afdeling: .....

Gelieve op tijd aanwezig te zijn voor de behandeling.

Indien u de afspraak niet kunt nakomen, wilt u dan tijdig contact opnemen met het revalidatiecentrum op 055/23 36 52.