



Incontinentie bij ouderen

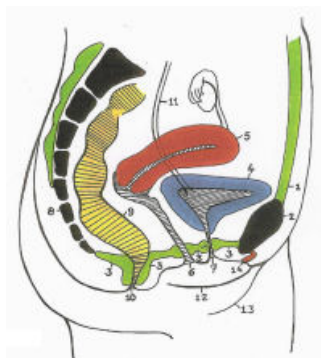
We leven steeds langer: langer in gezondheid maar ook langer met beperkingen of klachten. Vooral urine incontinentie is een veel voorkomend probleem. Zo'n 29-90% van de ouderen heeft er last van.

Hieronder vindt u meer informatie over urine- en ontlastingsincontinentie. Ook vindt u in deze folder oefeningen die u kunt doen om meer controle te krijgen over de incontinentie.

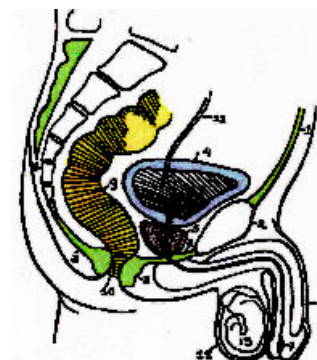
Wat is een bekkenbodem?

De bekkenbodem is een groep spieren die als een hangmatje onder in uw bekken ligt. Dit ligt tussen tussen de schaambotten, de zitbeenknobbels en het staartbeen. De bekkenbodem ondersteunt de organen die onder in uw buik liggen:

- de blaas met de urinebuis;
- de baarmoeder met de vagina (bij de vrouw);
- de endeldarm.



Bekkegebied van de vrouw



Bekkegebied van de man

De bekkenbodemspieren hebben meerdere functies:

- ze ondersteunen de organen onder in de buik;
- ze moeten goed kunnen aanspannen om urine, ontlasting en windjes tegen te houden;
- ze moeten goed kunnen ontspannen om te kunnen plassen, ontlasten en vrijen.

Wat zijn de klachten?

Het kan zijn dat uw bekkenbodem niet goed werkt. Een bekkenbodem kan te zwak zijn, te gespannen zijn of een coordinatieprobleem hebben. Dit laatste betekent dat u niet op het juiste moment uw bekkenbodemspieren aanspant.



U kunt daardoor de volgende klachten hebben:

- ongewild urineverlies (Stress urine incontinentie/ aandrangs urine incontinentie)
- verlies van ontlasting
- overmatig vaak aandrang hebben
- obstipatie
- moeite met leeg plassen
- pijnklachten in bekkengebied

Oefeningen

Als u de onderstaande oefeningen doet, krijgt u meer controle over uw bekkenbodemspieren. Deze bekkenbodemspieren kunt u niet zichtbaar aanspannen. Het is daarom erg belangrijk dat u het juiste spiergevoel heeft. Veelal wordt een aanspanning van de bekkenbodemspieren gevoeld rondom de vagina en de anus.

Oefening 1

Span uw bekkenbodem aan door te doen alsof u de plas ophoudt. Probeer deze aanspanning even vast te houden en tel hierbij het aantal seconden. Laat dan los.

Herhaal deze oefening tot u merkt dat uwe spieren vermoeid raken (bijvoorbeeld tot u het aantal seconden van de 1e keer niet meer kunt halen).

Deze oefening kunt u ook toepassen bij aandrang om zo op tijd bij het toilet te zijn.

Oefening 2

Span de bekkenbodemspieren kort aan (1 seconde) zoals bij het tempo van het maken van een knipoog. Doe dit net zo vaak achter elkaar tot u merkt dat de spieren vermoeid raken.

Adviezen voor toiletgedrag

Het lijkt misschien wat vreemd en overdreven om over het plassen en ontlasten te praten en hier aanwijzingen over te geven. Maar een goede toiletgang kan veel bijdragen aan het goed functioneren van uw blaas en daardoor aan een goede gezondheid en welbevinden.

Het plassen



Ga recht op het toilet zitten met uw knieën en bovenlichaam iets in een hoek van 90°. Schouders en armen ontspannen.



Zet uw voeten plat op de grond en de knieën iets uit elkaar.



Ontspan de bekkenbodem en neem de tijd. Laat de plas vanzelf op gang komen. Fluit of neurie eventueel. Onderbreek de plas niet. **Pers niet mee!** En adem rustig naar uw buik.



Wiebel na het plassen heen en weer zowel voor- en achterover als opzij (het bekken kantelen).



Ga nogmaals ontspannen rechtop zitten en zucht een paar keer door.



Span uw bekkenbodem licht aan ter afsluiting.

Het ontlasten

- Ga ontspannen voorover gebogen op het toilet zitten en plaats een voetenbankje onder uw voeten zodat de knieën boven heuphoogte uit komen.
- Laat uw kleding goed zakken, tot op de enkels.
- Ontspan de bekkenbodem en neem de tijd!
- De ontlasting moet vanzelf op gang komen. Fluit of neurie eventueel. Pers niet mee! Adem rustig naar uw buik.



- Wanneer de ontlasting niet komt, ademt u een aantal keren rustig in en uit. Uw buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling).
- Als de ontlasting nog niet komt, kantelt u het bekken 10 keer voor- en achterover en ademt u hierbij rustig in en uit.
- Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijk aandrang heeft? Probeert u dan (als u kunt) ongeveer 10 min intensief te bewegen. Bijvoorbeeld (flink) wandelen of bukkende werkzaamheden uit te voeren (afwas- of wasmachine inruimen).
- Ga bij aandrang opnieuw naar het toilet.
- Tot slot de bekkenbodemspieren even goed aanspannen en ontspannen. Daarna pas opstaan.

Tips

- Zowel voor het plassen als het ontlasten is het belangrijk dat u per dag voldoende (1,5 tot 2 liter) drinkt.
- Heeft u drang maar wil de de urine moeilijk of niet komen? Dan kunt u ook hierbij het bekken een aantal keren voor- en achterover kantelen terwijl u in- en uitademt. Of een aantal keren uw bekkenbodemspieren rustig aan spannen en weer loslaten.
- Ga nooit 'stippeltjes of streepjes plassen'. Dit is geen goede oefening en kan leiden tot het achterblijven van urine en daar door tot urineweginfecties.
- Eet op regelmatige tijden, eet gevarieerd en vezelrijk.
- Gebruikt u toiletpapier? Altijd van voor naar achter afvegen.
- Als uw huid erg geïrriteerd is: na de toiletgang spoelen met water en daarna goed droog deppen en eventueel föhnen.
- Gebruik geen zeep, hierin zitten stoffen die de slijmvliezen kunnen irriteren.
- Wanneer u moeite heeft om op een 'vreemd' toilet te zitten, maak die dan schoon met bijvoorbeeld een eau de cologne zakdoekje (hierin zit veel alcohol) of met een speciaal hiervoor gemaakt toiletspray.

Meer weten?

Heeft u nog vragen? Bel dan naar afdeling Fysiotherapie, Gelre ziekenhuizen Apeldoorn:

- maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur
- tel: 055 - 581 84 71
- U kunt vragen naar één van de aanwezige bekkentherapeuten: Petra van Noordenburg en Margriet Schoonderwoerd