

**PRAKTIJK KOOTWIJKERBROEK**

Schoonbeekhof 5  
3774 DA Kootwijkerbroek

**PRAKTIJK ACHTERVELD**

Jan van Arkelweg 6  
3791 AC Achterveld

**BEL VOOR EEN AFSpraak**

tel 0342 45 14 97  
Mobiel: 06 121 982 79

[www.cesartherapieblom.nl](http://www.cesartherapieblom.nl)



**WEER IN BALANS KOMEN**

# URINE VERLIES

## Vervelend. Gelukkig is er vaak iets aan te doen!

Urine-incontinentie oftewel urineverlies is het ongewild verliezen van urine of het onvermogen om urine op te houden. Dit komt veel vaker voor bij vrouwen als bij mannen. Meer dan 30 % van alle vrouwen boven 55 jaar en van alle mannen boven 65 jaar heeft last van incontinentie. Ontlastingsincontinentie komt ook voor.

## Soorten incontinentie

Er zijn verschillende vormen van urine-incontinentie. De belangrijkste zijn: inspanningsincontinentie en aandrangincontinentie.

Inspanningsincontinentie wordt ook wel stressincontinentie genoemd. Door verslapping van de bekkenbodemspieren kan ongewild urine- of ontlastingsverlies optreden bij inspanning, o.a. hoesten, niezen, opstaan, bukken, tillen, sporten.

De hoeveelheid urineverlies kan erg verschillend zijn: van een enkel druppeltje tot een hele straal. Door de angst om urine of ontlasting te verliezen, is men geneigd steeds vaker naar het toilet te gaan.

Aandrangincontinentie wordt ook wel urge-incontinentie genoemd. Hierbij voelt u vaker aandrang tot plassen door een verhoogde prikkelbaarheid van de blaas. Gaat men vaker naar het toilet, dan went de blaas aan steeds minder vulling.

U krijgt steeds sneller het gevoel dat u moet plassen. Dit kan ook gevoeld worden bij problemen om de ontlasting op te houden. Combinaties komen veelvuldig voor.

### Vicieuze cirkel

U loopt het risico in een vicieuze cirkel te belanden, waardoor u niet meer optimaal kunt functioneren. De negatieve effecten hebben invloed op het werk, huishoudelijke activiteiten, sport, en het sociale leven.

Mensen die last hebben van urine/ontlasting verlies voelen zich bovendien vaak onzeker, schamen zich ervoor en praten er liever niet over.

Als oefentherapeut Cesar kan ik u helpen een dergelijke situatie te doorbreken en te verbeteren.

### Wat kunt u verwachten

De oefentherapie Cesar is vooral erop gericht u te leren zo goed mogelijk om te gaan met uw lichamelijke mogelijkheden en met de beperkingen die u ondervindt door de incontinentie.

- U leert hoe u uw bekkenbodemspieren kunt aanspannen en ontspannen en hoe u dit goed kunt voelen
- U leert uw bekkenbodemspieren goed te gebruiken bij dagelijkse houdingen en bewegingen en tijdens activiteiten die u belangrijk vindt
- U leert hoe u kunt werken aan het verbeteren van houding en bewegingen **waardoor** uw bekkenbodemspieren beter kunnen functioneren
- U leert zo nodig hoe u zich beter kunt ontspannen.

Daarnaast krijgt u voorlichting.

- U krijgt informatie over de werking van de blaas en de bekkenbodemspieren
- U leert begrijpen hoe het komt dat u ongewild urine verliest
- U leert hoe u kunt voorkomen dat u te vaak naar het toilet gaat
- U leert hoe u het beste op het toilet kunt zitten om goed leeg te plassen

### Werkwijze

U kunt zonder verwijzing rechtstreeks contact met mij opnemen. U kunt ook doorverwezen zijn door uw huisarts of specialist en een verwijsbrief hebben ontvangen.

Na aanmelding zonder verwijzing vindt eerst een screening plaats. Indien er geen redenen zijn waarvoor alsnog advies van de huisarts nodig is, wordt de oefentherapie gestart.

Er wordt voor iedereen een persoonlijk behandelplan opgesteld dat bestaat uit een zorgvuldige keuze van oefeningen en adviezen. Dit behandelplan wordt samengesteld vanuit de volgende uitgangspunten:

- hulpvraag van de patiënt/cliënt
- diagnostiek door verwijzer en/of oefentherapeut
- onderzoek door de oefentherapeut Cesar
- individuele situatie en mogelijkheden van de patiënt
- doel van de therapie

Vergoeding van uw behandeling is afhankelijk van de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering