

PATIËNT INFORMATIE

> BEHANDELING OVERACTIEVE BLAAS

**BELANGRIJKE
INFORMATIE**
m.b.t.
uw behandeling



FITclinic

samen beter

INLEIDING

De hele dag produceren de nieren urine. Deze urine wordt verzameld in de blaas. De blaas geeft een prikkel af op het moment dat de blaas in ieder geval voor de helft gevuld is. Deze prikkel is vaak nog goed op te vangen en kunnen we negeren. Op het moment dat de blaas verder gevuld wordt, geeft de blaas een duidelijkere prikkel af. Door deze prikkel weet men dat het tijd is om naar de wc te gaan om te plassen.

Wat gebeurt er wanneer u een overactieve blaas hebt?

Bij urgencyklachten krijgen mensen al een duidelijke prikkel door om te gaan plassen, zonder dat de blaas echt gevuld is. Dit zorgt ervoor dat er vaak kleine beetjes geplast wordt. Soms is de drang zo heftig (lees: trekt de blaas zich zo sterk samen), dat er zelfs urine wordt verloren. Dit noemt men urgency incontinentie.

Door het gevoel van deze sterke (aan)drang gaan veel mensen uit voorzorg naar het toilet, waardoor ze op den duur helemaal niet meer gewend zijn om hun plas op te houden.

Mensen met een overactieve blaas moeten vaak plassen, soms wel ieder uur. Normaal gesproken plast men per 24 uur 6-8 keer, waarvan soms 1 keer 's nachts.



DE INVLOED VAN DE BEKKENBODEM

Eén van de vele oorzaken van een overactieve blaas/aandrangklachten kan liggen in de werking van de bekkenbodem. De bekkenbodem kan zonder dat men het weet teveel aangespannen zijn. Hierdoor ontstaat er druk op de blaas, waardoor u vaker moet plassen, zonder dat de blaas echt gevuld is. Deze klachten kunnen ook ontstaan als er algeheel teveel spanning of stress aanwezig is, of als er depressieve gevoelens zijn.



WAT KUNT U ZELF DOEN?

Tips en adviezen

- Mijdt/minder koffie, alcoholhoudende dranken, nicotine en drugs, deze prikkelen de blaas
- Blijf voldoende drinken, (te) weinig drinken verergert het probleem
- Neem de tijd om te plassen
- Ga ontspannen (zittend) plassen, probeer naar uw buik te ademen en laat de blaas zijn werk doen
- Probeer uw plas soms uit te stellen (in een veilige setting, zoals thuis). Dit gaat het makkelijkst als u gaat zitten en dan de spieren van de bekkenbodem aanspant. Of zoek afleiding

Een eerste oefening voor de bekkenbodem

- 3 Keer per dag (in lig/zit/stand)
- 3 x 5 Korte aanspanningen van de bekkenbodem, met het accent op het kunnen voelen dat de bekkenbodem ook weer ontspant
- Doe de oefeningen niet te snel achter elkaar. Uw bekkenbodem heeft voldoende tijd nodig om te ontspannen
- Let tijdens de oefening op uw (voldoende) buikademhaling

Samen zorgen wij ervoor dat het beter gaat

Deze patiëntinformatie is door ons met veel zorg samengesteld en wordt regelmatig ge-update. Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend en deze kan eveneens niet zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van FITclinic therapie bv worden verspreid of gedeeld. ©FITclinic therapie bv

WAT KAN DE BEKKENFYSIOTHERAPEUT BETEKENEN

De bekkenfysiotherapeut zal altijd eerst gaan kijken in hoeverre de bekkenbodem van invloed is op uw klachten. Wanneer deze van invloed is kan zij u ondersteunen bij het juist uitvoeren van de oefening(en) om uw bekkenbodemspieren te trainen. Ook kan zij u voorzien van adviezen die gericht zijn op uw persoonlijke situatie om zo uw klachten te verhelpen, toch in ieder geval substantieel te verminderen.

Behandeling middels SANS therapie

SANS therapie kan een onderdeel uitmaken van de behandeling door uw bekkenfysiotherapeut en is erop gericht om de activiteit van en signalen naar de blaas te veranderen. De zenuwen die de blaas aansturen zitten onderaan de wervelkolom. Door deze zenuwen te prikkelen kunnen we de activiteit van de blaas veranderen. Deze zelfde zenuwen zijn verbonden met een zenuw in uw enkel. Door de zenuw in uw enkel te prikkelen, veranderen we de signalen naar uw blaas. Deze veranderingen noemen we neuromodulatie.

De juiste mix van adviezen, oefentherapie en SANS therapie zorgt er voor dat we samen uw overactieve blaas beter kunnen coördineren.



VERGOEDING EN VERWIJZING

U heeft geen verwijzing nodig voor bekkenfysiotherapie. Wanneer na een intake met onze bekkenfysiotherapeut blijkt dat u baat kunt hebben bij een behandeling, dan dient u een aanvullende zorgverzekering te hebben om voor een vergoeding in aanmerking te komen. Uiteraard is het te allen tijde mogelijk om de behandeling zelf te bekostigen, mocht uw zorgverzekering deze niet of slechts gedeeltelijk vergoeden.

Onze actuele tarieven vindt u op www.fitclinic.nl. Na de intake kan de bekkenfysiotherapeut u een inschatting geven over het benodigde aantal behandelingen.

HEEFT U EEN VRAAG?

Neem dan contact op met onze
bekkenfysiotherapeut
T. 053 436 67 66

Judith Spijker-Nijland
master bekkenfysiotherapeut



Samen zorgen wij ervoor dat het beter gaat

Deze patiëntinformatie is door ons met veel zorg samengesteld en wordt regelmatig ge-update. Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend en deze kan eveneens niet zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van FITclinic therapie bv worden verspreid of gedeeld. ©FITclinic therapie bv