

## **Ongewild urine verliezen bij het lachen, hoesten, niezen, tillen of sporten... URINE-INCONTINENTIE.**

Eén op de twintig Nederlanders van vijf jaar en ouder heeft wel eens last van urine-incontinentie. Incontinentie is daarmee één van de grootste lichamelijke en maatschappelijke problemen. In deze folder leest u meer over dit ongemak en over wat de oefentherapeut Cesar voor u kan betekenen.

### **Wat is urine-incontinentie?**

Urine-incontinentie is het ongewild verliezen van urine of het onvermogen om urine op te houden. Ongewild urineverlies kan op diverse momenten optreden. De drie meest voorkomende vormen van incontinentie zijn:

- Stress (inspannings-) incontinentie
- Urge (aandrangs-) incontinentie
- Gemengde incontinentie

### Stress (inspannings-) incontinentie.

Deze vorm van incontinentie wordt gekenmerkt door ongewild urineverlies bij buikdrukverhogende momenten zoals hoesten, niezen, tillen, sporten, lachen of plotselinge houdingsverandering.

### Urge (aandrangs-) incontinentie.

Deze vorm van incontinentie houdt in dat er onvoldoende vermogen is om de urine op te houden. Na het gevoel van aandrang volgt de urinelozing direct.

De mensen die hier last van hebben, ervaren ook dat ze steeds vaker naar het toilet gaan.

### Gemengde incontinentie.

Als er hiervan sprake is dan heeft iemand van beide incontinentievormen last.

### **Hoe ontstaat urine-incontinentie?**

Bij urine-incontinentie werken de blaas, de kringspier of de bekkenbodemspieren niet goed. Bij vrouwen kan dit onder andere het gevolg zijn van zwangerschap en bevalling, verzakking van de baarmoeder of de blaas, veranderingen in de hormoonhuishouding na de overgang of neurologische aandoeningen.

Bij mannen kunnen onder andere een vergrote prostaat, een prostaatoperatie of neurologische aandoeningen de oorzaak zijn.

Blaas- en/of bekkenbodetraining kan bij veel mensen bijdragen aan vermindering van het ongewild urineverlies.

### **Klachten.**

Mensen die last hebben van urine-incontinentie voelen zich dikwijls erg onzeker. Vaak schamen ze zich en praten er liever niet over. Urine-incontinentie kan gevolgen hebben voor werk, huishoudelijke activiteiten, sport, het sociale leven en het seksleven.

### **Oefentherapie Cesar.**

De oefentherapeut leert u om zo goed mogelijk met uw lichamelijke mogelijkheden en beperkingen om te gaan.

U krijgt informatie over de werking van de blaas en bekkenbodemspieren in relatie met uw klachten. Daarnaast wordt er gewerkt aan het

verbeteren van de functie van de bekkenbodemspieren tijdens uw dagelijkse activiteiten en het ontwikkelen van een juiste toilethouding en toiletgedrag. Aan het einde van het behandeltraject zijn de klachten sterk afgenomen of u bent klachtenvrij.

### **Behandeling.**

De behandeling is breed. Naast het oefenen en de voorlichting die hierboven is genoemd zijn er nog een aantal behandelaspecten:

- inzicht verkrijgen in het ontstaan van het urineverlies
- spiergevoel ontwikkelen van de bekkenbodemspieren en het verschil leren ervaren tussen spanning en ontspanning
- leren hoe u de op de juiste manier gebruikt maakt van de bekkenbodemspieren tijdens dagelijkse houdingen en activiteiten (bijv. werk of sport)
- u leert welke gunstige invloed een juiste houding/beweging heeft op het functioneren van de bekkenbodemspieren
- u leert uw plasfrequentie af te bouwen indien dit bij u van toepassing is
- u leert zo nodig hoe u zich meer kunt ontspannen

## Verwijzing.

Oefentherapie Cesar is direct toegankelijk. Dit betekent dat een verwijzing van een arts niet noodzakelijk is.

Zodra u zich aanmeldt middels de directe toegankelijkheid zal er eerst een intake, screening en onderzoek volgen om te kijken of u bij ons op de goede plek zit. Als dat zo is wordt van daaruit de behandeling gestart.

U kunt met klachten van urineverlies zowel individueel als in groepsverband bij ons terecht. Het voordeel van het oefenen in groepen is het uitwisselen van ervaringen en daarbij is het motiverend om in groepsverband te oefenen. De groepsgrootte is circa 5 personen.

## Algemene vergoeding.

Tot 18 jaar worden de behandelingen vergoed vanuit de basisverzekering.

Voor 18 jaar en ouder geldt dat de behandelingen worden vergoed conform de polisvoorwaarden van uw aanvullende verzekering.

Bij chronische indicaties worden de eerste 20 behandelingen vanuit de aanvullende verzekering vergoed of zijn deze voor eigen rekening. Daarna wordt de therapie onbeperkt vergoed.

Zowel de groepstherapie als de individuele therapie worden vergoed door uw zorgverzekeraar vanuit het aanvullende pakket.

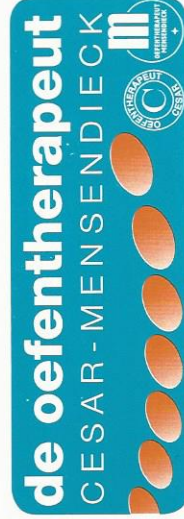
Wilt u meer informatie?  
Neemt u dan gerust contact op met onze praktijk.

## Oefentherapie Cesar Huissen

Helma Rossen en Marjolein Peeters

Medisch Centrum Loovelden  
Plaza 19  
6852 RL Huissen

Tel: 026 – 325 86 40  
[www.cesartherapie-huissen.nl](http://www.cesartherapie-huissen.nl)  
[info@cesartherapie-huissen.nl](mailto:info@cesartherapie-huissen.nl)



Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck  
Kaap Hoofdreef 56, 3563 AV Utrecht; tel: 030-2625627  
[www.vvoocm.nl](http://www.vvoocm.nl)

Uitgave: Oefentherapie Cesar Huissen 2012 ©