

Incontinentie bij vrouwen

Incontinentie komt zeven tot acht keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en 1 op de 10 vrouwen heeft last van urineverlies.

Waarom hebben vrouwen er vaker last van?

Tijdens een bevalling wordt het kind door het geboortekanaal geduwd. Door de druk die hierbij ontstaat kunnen veel organen in het bekken worden uitgerekt. Sommige vrouwen kunnen hier beter tegen dan anderen.

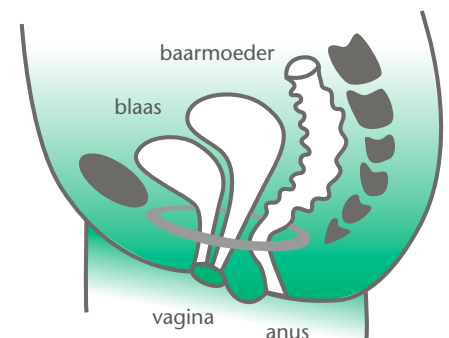
De schade die optreedt tijdens een bevalling kan nog worden verergerd door zaken als langdurig hoesten of niezen, constipatie en toename van de lichaamsomvang. Daarnaast kan ook de daling van de hormoonspiegel tijdens de menopauze incontinentie veroorzaken.

Het is belangrijk om te weten dat incontinentie niet inherent is aan ouder worden en dat langdurige incontinentie niet automatisch het gevolg is van een bevalling. In veel gevallen kan incontinentie worden behandeld en het is sowieso onder controle te houden.

Werking van de blaas en de urinewegen bij vrouwen

Om inzicht te krijgen in het probleem is het goed om te weten hoe uw blaas en uw urinewegen functioneren.

- De nieren filteren uit het bloed urine, die vervolgens in de blaas wordt opgeslagen.
- De blaas is een holle spier die de urine net zolang vasthoudt totdat u voelt dat hij vol is - normaalgesproken is dat het geval bij ca. 300 ml.
- Op het toilet ontspant u uw bekkenbodemspieren en geven uw hersenen de spieren van de blaas toestemming om zich samen te knijpen. Hierdoor wordt de urine naar buiten gestuwd via de urethra, de urinebuis, die vanuit de blaas naar buiten loopt.
- Door het samenknijpen van de spieren van de blaas kan de sluitspier, die de urethra afsluit tijdens de opslag van urine in de blaas, zich ontspannen, waardoor de urine naar buiten kan stromen.
- Dit systeem wordt ondersteund door de spieren in de bekkenbodem, die lopen van het uiteinde van het stuitje tot aan het schaambeent, het bot dat zich aan de voorzijde van het bekken bevindt.



Bij veel vrouwen met incontinentie is sprake van zwakke of beschadigde bekkenbodemspieren, waardoor de urinelozing moeilijk te controleren is. Door het aanleren en uitvoeren van bekkenbodemoefeningen kunnen deze spieren weer worden versterkt.

Urine bestaat voor 95% uit water en voor vijf procent uit afvalstoffen. Sommige mensen denken dat ze door minder te drinken hun urineverlies kunnen verminderen. Integendeel: urine die geconcentreerder is door gebrek aan vochtinname kan de blaas irriteren en zelfs ernstigere problemen tot gevolg hebben, zoals ontstekingen en uitdroging. Bovendien kan onvoldoende drinken constipatie veroorzaken, waardoor de situatie alleen maar verergerd.