

Soorten incontinentie

Verschillende mensen hebben op verschillende manieren last van incontinentie.

Veelvoorkomende vormen van urine-incontinentie zijn:

- **Inspanningsincontinentie:** Mensen met inspanningsincontinentie verliezen urine als ze hoesten, niezen, lachen, lichamelijke inspanning verrichten, zware dingen tillen of spieren op een andere manier belasten. Een verslapping van de spieren in de bekkenbodem, die de blaas ondersteunen, kan ontstaan na een bevalling of door bepaalde chirurgische ingrepen. Door de verslapping kan urine ontsnappen als de onderbuik onder spanning komt te staan. Vooral jonge vrouwen hebben last van deze vorm van incontinentie.

Inspanningsincontinentie wordt meestal veroorzaakt doordat de sluitspier niet goed werkt. De spieren van de bekkenbodem en de sluitspier zijn dan niet in staat om de urinebuis, de urethra, gesloten te houden tijdens inspannende activiteiten waardoor de spanning op de onderbuik toeneemt.

- **Aandrangincontinentie:** Mensen met aandrangincontinentie kunnen grote hoeveelheden urine verliezen. Zij krijgen dan het gevoel dat ze niet op tijd bij het toilet kunnen zijn. Aandrangincontinentie wordt meestal veroorzaakt door een 'overactieve blaas', het onvrijwillig samentrekken van de spieren in de blaas.

Veel mensen met aandrangincontinentie hebben last van infecties die de blaas of de urinebuis (urethra) irriteren of die spiersamentrekkingen veroorzaken, waardoor de urine uit de blaas wordt geperst. Deze vorm van incontinentie kan ook worden veroorzaakt door een beroerte, een aandoening aan het ruggenmerg, dementie of ziekten die het zenuwstelsel aantasten, zoals de ziekte van Parkinson en multiple sclerose.

- **Gemengde incontinentie:** Veel mensen hebben op verschillende momenten of onder verschillende omstandigheden last van zowel inspanningsincontinentie als aandrangincontinentie. De oorzaken van beide vormen kunnen al dan niet met elkaar samenhangen en moeten afzonderlijk worden onderzocht.

Andere veelvoorkomende verschijnselen zijn onder andere frequentie en nycturie.

- **Frequentie:** Dit betekent meer dan zes keer per dag naar het toilet gaan en per keer slechts een kleine hoeveelheid urine kunnen lozen. Onder normale omstandigheden moet het mogelijk zijn om per keer een lozing te hebben van circa 350 ml (1½ glas).
- **Nycturie:** Vaker dan één keer per nacht op moeten, of meer dan twee keer als u ouder bent dan 60.



Soorten incontinentie

Minder voorkomende vormen van urine-incontinentie zijn:

- **Overloopincontinentie:** Sommige vrouwen hebben geen aandrang om te plassen of hebben een verstopping in de urinebuis (urethra). In beide gevallen wordt de blaas nooit helemaal gelegeerd, waardoor hij gaat overlopen en de overtollige urine naar buiten wordt gestuwd. Aandoeningen aan het zenuwstelsel en het ruggenmerg zijn vaak de oorzaak van overloopincontinentie. Mannen kunnen last krijgen van overloopincontinentie als gevolg van goedaardige prostaatvergroting. Ook bij mensen met diabetes kan sprake zijn van overloopincontinentie (blaasneuropathie).
- **Functionele incontinentie:** Mensen die niet naar het toilet willen of kunnen zijn functioneel incontinent. Hiervan is bijvoorbeeld sprake bij ernstige vormen van artritis of verwardheid als gevolg van andere ziekten, waardoor iemand niet zonder hulp naar het toilet kan.
- **Totale incontinentie:** Totale incontinentie komt zelden voor. Een aangeboren afwijking of beschadiging kan de oorzaak zijn van ongewenst urineverlies. Sommige dementiepatiënten hebben bijvoorbeeld alleen 's nachts last van urineverlies. Dementie is het gevolg van een aantal ziekten die het zenuwstelsel aantasten, zoals de ziekte van Alzheimer of de ziekte van Parkinson.
- **Aan geneesmiddelen gerelateerde incontinentie:** Bepaalde geneesmiddelen kunnen incontinentie veroorzaken doordat ze de spieren verslappen of de signalen die een volle blaas naar de hersenen stuurt blokkeren. In deze gevallen kan uw arts u andere medicijnen voorschrijven, zodat u geen last meer hebt van deze bijwerkingen.