

### **Wat doet de Bekkenfysiotherapeut:**

- Screenen van jouw klachten en geven advies over behandelstrategie
- Hulp bieden door het plasgedrag en urineverlies in kaart te brengen
- Oefeningen om de bekken(bodem) regio weer optimaal te laten functioneren

Je kunt zonder verwijzing een afspraak maken bij de geregistreerde bekkenfysiotherapeuten in Haaksbergen bij Fysiotherapie de Werfheegde en Fysiotherapie Noordman.

### **Wat doet uw apotheek in Haaksbergen:**

- Advies over opvangmateriaal
- Advies over medicatie

### **Wat doen uw thuiszorgteams Livio en Buurtzorg:**

- Hulp bij het bespreekbaar maken van urineverlies
- Geeft advies over opvangmateriaal

### **Wat doet de Verloskundigenpraktijk Het Uilennest**

- Signaleren van urineverlies tijdens de zwangerschap en na de bevalling
- Bespreken wanneer het wenselijk is hulp te zoeken bij urineverlies

**Urineverlies hoort er niet bij! Signaleer het vroeg, maak het bespreekbaar en trek aan de bel!**

### **Contact**

Heeft u na het lezen van deze folder vragen, neem dan contact op met

### **Margo Versteeg**

Fysiotherapie de Werfheegde  
053 572 75 61  
m.versteeg@fysiotherapiewerfheegde.nl

### **Lieke Wiggers**

Fysiotherapie Noordman  
053 572 13 38  
lieke@fysiotherapienoordman.nl

### **Diane Engelbertink**

Bekkenbodempfysiotherapeut  
053 231 08 38  
info@fysiocentrumsengers.nl

Zij zullen u verder helpen bij uw eerste stap in de aanpak van uw incontinentieklachten.



Incontinentie? Uw zorgen zijn onze zorg!  
Bezoek onze website voor meer informatie:  
[www.eerstelijnszorghaaksbergen.nl](http://www.eerstelijnszorghaaksbergen.nl)

# Incontinentie?

## Vrouwen 20-40



**e:zh**  
eerstelijnszorghaaksbergen

## Lachen, rennen, trampolinespringen... urineverlies?

**“In de broek doen van het lachen”...  
ongewild urineverlies: “dat hoort er  
bij, ik ben immers bevallen” ...of...”het  
is iets voor oudere vrouwen” zijn veel  
gehoorde quotes in de dagelijkse  
huisartsen-, verloskundigen- en  
bekkenfysiotherapiepraktijk.**

**Niets is minder waar:** Het kómt vaak  
voor, ook bij 20-ers en 40-ers! Sta je op de  
tennisbaan of te swingen op een feestje,  
moet je bang zijn dat je nat wordt...  
verbandje voor? Of vermijd je dit soort  
leuke dingen? Er rust nog steeds een  
taboe op deze klachten. Het is niet nodig:  
er zijn veel effectieve behandelingen!

Bekende plasproblemen zijn vaak  
plassen en ongewild urineverlies. Een  
ander woord voor ongewild urineverlies is  
urine-incontinentie. We kunnen 3 typen  
incontinentie onderscheiden.

Wanneer je bij aandrang het toilet niet  
droog kunt bereiken noemen we dat  
**aandrangincontinentie**. Bijvoorbeeld bij  
thuiskomst bij de voordeur overvallen  
worden door aandrang om te plassen,  
en nauwelijks droog het toilet kunnen  
bereiken.

Ook kan het zijn dat je urine verliest  
tijdens hoesten, lachen, sporten, opstaan  
of tillen; dit noemen we **stress-urine-  
incontinentie**.

Er kan ook een combinatie ontstaan van  
deze 2 typen: dat noemen we **gemengde  
urine-incontinentie**.

Een zwangerschap en bevalling vergroot  
de kans op het ontstaan van urineverlies,  
maar ook (jonge) vrouwen wie geen  
zwangerschap of bevalling hebben  
doorgemaakt kunnen klachten van  
urineverlies ervaren.

Heb je ongewild urineverlies? Dan  
vergroot dit de kans op het ontstaan van  
bekken(bodem) klachten op het gebied  
van ontlasten en op gynaecologisch en  
seksuologisch vlak.

Een sterke, goed getrainde bekkenbodem  
verkleint na de overgang het ontstaan van  
incontinentieklachten!

Het is dus van belang dat je de  
bekkenbodem in goede conditie brengt  
en houdt, net als je algehele conditie.

## Durf hulp te vragen!

Heeft u last van urineverlies? Maak  
het bespreekbaar bij je huisarts, de  
bekkenfysiotherapeut, de apotheek  
voor advies of de verloskundige (na je  
bevalling). Deze zorgverleners werken  
nauw met elkaar samen om je zo goed  
mogelijk te helpen met het urineverlies.

Heb je pijn bij het plassen, bloed bij het  
plassen, voel je je niet lekker of heb je  
koorts? Ben je bekend met kanker in  
de voorgeschiedenis of neurologische  
aandoeningen zoals Parkinson, MS of  
gevoelstoornissen? Of is er sprake van  
een sterke verandering in het plassen  
en/of ontlasten? Neem dan eerst  
contact op met jouw huisarts!

### **Wat doet uw Huisarts:**

- Gaat op zoek naar de mogelijke  
oorzaak van urineverlies
- Zal zo nodig medicatie voorschrijven
- Zal zo nodig verwijzen