

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

Incontinentie en oefentherapie Cesar

Het begint vaak met een 'klein ongemak'. U verliest een paar druppels urine als u lacht, iets optilt, tijdens het hoesten of terwijl u aan het sporten bent. Door het ongewild verlies van urine kunt u zich onzeker gaan voelen. Misschien gaat u wat minder vaak de deur uit of stopt u met sporten. Dat is begrijpelijk, maar eigenlijk niet nodig. Hoewel de meeste mensen niet gemakkelijk over incontinentie praten, is het vaak heel goed te behandelen.

Urine-incontinentie is het ongewild verliezen van urine of het niet kunnen ophouden van urine. Ongeveer 40% van de vrouwen en 10% van de mannen in Nederland krijgt te maken met urine-incontinentie. Meestal is dit op hogere leeftijd en/of na een prostaatprobleem. Door verslapping van de bekkenbodemspieren kan ongewild urineverlies optreden bij inspanning. Door de angst om urine te verliezen, bent u geneigd steeds vaker naar het toilet te gaan. Gaat u vaker naar het toilet, dan went de blaas aan steeds minder vulling. U krijgt steeds sneller het gevoel dat u moet plassen. De oefentherapeut biedt een structurele oplossing voor uw klachten.

Wat doet de oefentherapeut Cesar?

Onze gespecialiseerde bekkenbodem-oefentherapeut geeft u uitleg over de werking van de blaas en de bekkenbodemspieren. U leert begrijpen waarom u urine verliest. Uw oefentherapeut begeleidt en traint u vervolgens uw bekkenbodemspieren bewust te voelen, door deze aan te spannen of juist te ontspannen. De oefentherapeut adviseert over een gunstige toilethouding, de juiste plastechniek, het beheersen van de plasreflex en het afleren van de gewoonteplas. Hiermee kunt u adequaat reageren op uw klacht, zodat deze vermindert of zelfs verdwijnt.

Het is belangrijk dat u zich bewust bent en blijft van spanning en ontspanning van uw bekkenbodemspieren. Oefeningen sluiten zoveel mogelijk aan op uw persoonlijke situatie. Oefeningen, houdings- en bewegingsadviezen die u krijgt, zijn gemakkelijk te integreren in uw dagelijkse activiteiten, thuis en op het werk. Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig, maar ook effectief.