



# ÉÉN OP DE DRIE VROUWEN DIE EEN KIND HEBBEN GEKREGEN LIJDT AAN URINEVERLIES

## ÉÉN OP DE DRIE VROUWEN

Zelfs vrouwen die nog maar één kind gekregen hebben, lopen drie keer zoveel de kans om urine te verliezen als vrouwen die nog geen kind gekregen hebben. Hoe meer kinderen u krijgt, hoe groter de kans is dat u ongewenst urine verliest.

## WAAROM LEKT U URINE NADAT U EEN KIND GEKREGEN HEBT?

Wanneer de baby zich naar beneden beweegt door het geboortekanaal, rekt het de zenuwen en spieren uit die de blaas gesloten houden. Die worden de bekkenbodemspieren genoemd en soms blijven ze zwak en zijn ze niet in staat de blaas goed afgesloten te houden. Het lekken gebeurt het vaakst als u hoest, niest, dingen tilt of aan lichaamsbeweging doet. Het komt niet vaak voor dat de blaas wordt beschadigd tijdens de bevalling, maar dat gebeurt wel vaak met zenuwen en spieren. Daarom moet u de bekkenbodemspieren oefenen om ze weer sterk te maken.

## GAAT DIT LEKKEN VANZELF OVER?

Als u last van lekken hebt, gaat het niet over door het gewoon te negeren. Waarschijnlijk zal het lekken ophouden als u uw bekkenbodemspieren oefent, zodat ze hun kracht terugkrijgen. Als u na elke bevalling de kracht van de bekkenbodemspieren niet herstelt, is het mogelijk dat u aan urineverlies gaat lijden, omdat de spieren van de bekkenbodem zwakker worden als u ouder wordt.

## HOE WERKT DE BLAAS?

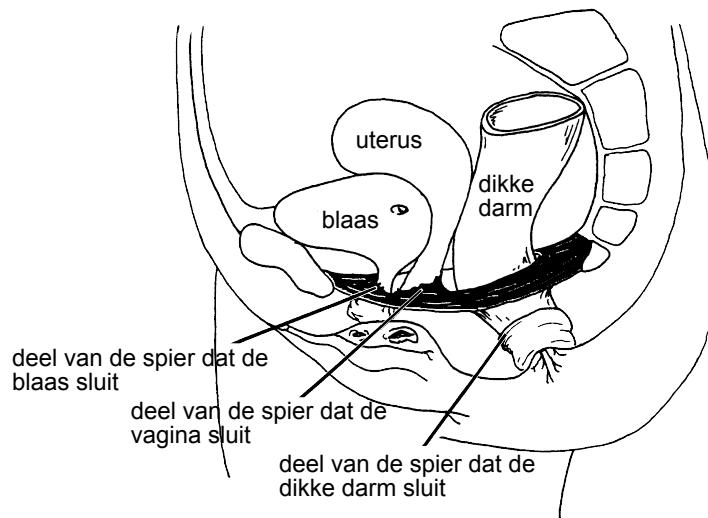
De blaas is een holle pomp van spieren. Deze wordt langzaam gevuld vanuit de nieren en kan anderhalf tot twee kopjes urine bevatten (300 tot 400 ml). De uitgangsbuis wordt dicht gehouden door de bekkenbodemspieren. Wanneer de blaas vol is en u besluit om te gaan plassen, ontspannen de bekkenbodemspieren zich als u op het toilet zit, en de blaas perst de urine naar buiten. Vervolgens begint de cyclus van “vullen en legen” weer van voren af aan.

# ÉÉN OP DE DRIE VROUWEN DIE EEN KIND HEBBEN GEKREGEN LIJDT AAN URINEVERLIES

## WAT IS DE FUNCTIE VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN?

Zie de afbeelding van de bekkenbodem. De bekkenbodemspieren doen een aantal dingen, ze:

- helpen de blaas, de vagina (de doorgang naar voren) en de endeldarm (doorgang van achteren) af te sluiten; en
- helpen de blaas, de baarmoeder (uterus) en darmen op de juiste plaats te houden.



## WAT GEBEURT ER ALS DE BEKENBODEMSPIEREN VERZWAKT ZIJN NADAT IK EEN KIND GEKREGEN HEB?

- Het is mogelijk dat u urine verliest als u hoest, niest, lacht of aan lichaamsbeweging doet.
- Het is mogelijk dat u de controle verliest over het al dan niet laten van winden.
- Misschien voelt u een sterke drang om uw blaas of uw darmen te legen.
- Het kan zijn dat u geen goede steun voor uw blaas, baarmoeder of darmen heeft. Zonder steun kan een van de bekkenorganen de vagina in zakken. Men noemt dit een prolaps of verzakking van een bekkenorgaan. Verzakking komt veel voor en het overkomt ongeveer één op de tien vrouwen in Australië.

# ÉÉN OP DE DRIE VROUWEN DIE EEN KIND HEBBEN GEKREGEN LIJDT AAN URINEVERLIES

## WAT KAN IK DOEN OM DIT ALLEMAAL TE VOORKOMEN?

- Oefen uw bekkenbodemspieren (we leggen u later uit hoe).
- Leer uzelf goede blaas- en darmgewoonten aan:
  - eet fruit en groente;
  - drink elke dag 6 tot 8 glazen water;
  - ga niet 'voor de zekerheid' naar de wc, want dat kan de capaciteit van uw blaas doen verminderen; en
  - zorg ervoor dat u uw blaas volledig leegt bij het plassen.
- Bescherm de bodembekenspieren tijdens de stoelgang. Een goede manier om op de wc te zitten, is uw onderarmen op uw dijen leggen en uw voeten vlakbij het toilet plaatsen met de hielen omhoog gericht. Ontspan uw bekkenbodemspieren en druk dan zacht.
- Blijf op het juiste gewicht, rekening houdend met uw lengte en uw leeftijd.

Voor nadere inlichtingen kunt u de volgende brochures inzien: "Het oefenen van de bekkenbodemspieren voor vrouwen", "Goed omgaan met de blaas voor iedereen".

## HOE KAN IK GOED VOOR MIJN ZWAKKE BEKKENBODEMSPIEREN ZORGEN?

Mogelijk zijn uw bekkenbodemspieren door de geboorte van een kind uitgerekt. In de eerste weken na de bevalling kunnen naar 'beneden gerichte duwbewegingen' de spieren van de bekkenbodem opnieuw rekken. U kunt de spieren van uw bekkenbodem beschermen door geen naar beneden gerichte duwbewegingen te maken. Hier zijn een paar ideeën die u kunnen helpen.

- Probeer de spieren van uw bekkenbodem samen te knijpen, op te trekken en ze daar vast te houden, voor u gaat niezen, hoesten, uw neus gaat snuiten of dingen optillen.
- Kruis uw benen en druk ze stevig tegen elkaar voordat u hoest of niest.
- Als u iets zwaars moet tillen, doe het dan samen met iemand anders.
- Zet niet te veel kracht bij de stoelgang.
- Doe geen oefeningen waarbij u moet springen.
- Het is prima om eens per nacht op te staan om te plassen – maar ga niet naar de wc omdat u toevallig toch naar de baby moest.
- Maak uw bekkenbodemspieren sterker door oefeningen.



# ÉÉN OP DE DRIE VROUWEN DIE EEN KIND HEBBEN GEKREGEN LIJDT AAN URINEVERLIES

## WAAR ZITTEN MIJN BEKKENBODEMSPIEREN?

Allereerst moet u ontdekken welke spieren geoefend moeten worden.

1. Ga zitten of liggen en ontspan de spieren van uw dijen, achterwerk en buik.
2. Knijp de spierenring rondom uw anus samen, alsof u probeert om een windje tegen te houden. Ontspan dan die spier. Trek de spier een paar keer aan en ontspan, totdat u zeker weet dat u de juiste spieren gevonden heeft. Probeer om niet uw billen samen te trekken.
3. Als u op het toilet zit om uw blaas te legen, probeer dan om de urinestroom tegen te houden en dan weer los te laten. Doe dit alleen maar om uit te vinden welke de juiste spieren zijn – en niet vaker dan een keer per week. Als u het vaker doet, bestaat de mogelijkheid dat uw blaas zich niet op de juiste manier leegt.

Als u niet een duidelijk “samentrekken en optillen” van uw bekkenbodemspieren voelt, of als u de urinestroom niet tegen kunt houden, zoals besproken in punt 3, vraag dan het advies van uw huisarts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige. Zij zullen u helpen om de bekkenbodemspieren op de juiste wijze te laten werken. Elke vrouw met erg zwakke bekkenbodemspieren kan voordeel hebben bij training van de spieren van de bekkenbodem.

## HOE OEFENEN IK MIJN BEKKENBODEMSPIEREN?

Nu u de spieren voelt werken -

1. Knijp de spieren rondom uw anus, uw geboortekanaal en uw vagina gelijktijdig samen en trek ze naar binnen. Til ze dan inwendig naar BOVEN. Elke keer als u de spieren van de bekkenbodem samentrekt moet u dat gevoel van “optillen” hebben. Probeer ze stevig gespannen te houden terwijl u tot 8 telt. Laat ze dan gaan en ontspan. U moet een duidelijk gevoel van “loslaten” hebben.
2. Herhaal deze oefening (samentrekken en optillen en loslaten). Het beste is om steeds ongeveer 8 seconden te rusten tussen elke keer dat u de spieren optilt. Als u ze niet langer dan 8 seconden vast kunt houden, doe het dan zo lang als u kunt.
3. Herhaal dit “samentrekken en optillen” zo vaak u kunt. Tot 8 of 12 samentrekkingen. Nadat u bevallen bent, zou u met 3 samentrekkingen kunnen beginnen, en vervolgens in een paar weken tijd het aantal samentrekkingen verhogen.
4. Als u sterker wordt, probeer dan drie maal 8 tot 12 samentrekkingen met daartussen een pauze.
5. Voer dit hele trainingsplan (drie maal 8 tot 12 samentrekkingen) elke dag uit, terwijl u ligt, zit of staat.



# ÉÉN OP DE DRIE VROUWEN DIE EEN KIND HEBBEN GEKREGEN LIJDT AAN URINEVERLIES

Tijdens het oefenen met de bekkenbodemspieren:

- houd uw adem NIET in;
- duw NIET naar beneden, alleen samentrekken en optillen; en
- span de spieren van uw billen en dijen NIET.

---

## VOER DE OEFENING VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN GOED UIT

---

Een paar goede samentrekkingen zijn beter dan een heleboel halfslachtige! Als u niet zeker weet of u de samentrekkingen goed doet, ga dan naar uw huisarts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige.

---

## MAAK DE OEFENINGEN EEN DEEL VAN UW DAGELIJKS LEVEN

---

Nu u geleerd heeft hoe u de spieren van uw bekkenbodem moet oefenen, zou u de oefeningen vaak moeten doen. Ze elke dag doen is het best, waarbij u elke serie samentrekkingen uw volle aandacht geeft. Leg een vaste tijd vast om de spieren van uw bekkenbodem te oefenen. Bijvoorbeeld als u:

- naar het toilet gaat;
- uw handen wast;
- iets gaat drinken;
- uw baby verschoont;
- de baby te eten geeft; of
- een douche neemt.

Het is een goed idee om u aan te wennen om uw hele leven lang elke keer dat u naar het toilet gaat, nadat u geplast hebt of stoelgang gehad hebt, één reeks oefeningen voor de spieren van de bekkenbodem te doen.

---

## WAT DOE IK ALS HET NIET VERBETERT?

---

Het kan zes maanden duren voordat beschadiging van de spieren van de bekkenbodem wordt hersteld. Ga naar uw dokter, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige als het na zes maanden niet beter wordt.

# ÉÉN OP DE DRIE VROUWEN DIE EEN KIND HEBBEN GEKREGEN LIJDT AAN URINEVERLIES

## GA NAAR UW HUISARTS ALS U EEN VAN DE VOLGENDE DINGEN OPMERKT:

- het lekken van urine;
- als u met grote spoed naar de wc moet om te plassen of voor ontlasting;
- als u het niet tegen kunt houden wanneer u dat wilt;
- als u het winden laten niet onder controle hebt;
- branderig of stekend gevoel van binnen wanneer u urine laat lopen; of
- als u zich echt moet inspannen om de urinestroom op gang te laten komen.

## ZOEK HULP

Elke vrouw die een kind gehad heeft, zou de bekkenbodemspieren moeten oefenen.

Als u vragen heeft over het oefenen van de bekkenbodemspieren kunt u contact opnemen met:

De deskundige adviseurs van de National Continence Helpline voor gratis:

- informatie;
- advies; en
- folders.

Op het GRATIS NUMMER\* 1800 33 00 66 (van 8 uur 's morgens tot 8 uur 's avonds van maandag tot en met vrijdag), of

Ga naar de website: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

De hulplijn kan een tolk voor u vinden via de Telephone Interpreter Service (TIS). Bel het nummer 13 14 50 op werkdagen en vraag naar de Helpline.

**Elke vrouw die een kind gehad heeft, zou de spieren van de bekkenbodem moeten oefenen.**

\* Voor binnenkomende gesprekken met een mobiel geldt het normale tarief.

