

Instructie incontinentie

Inhoudsopgave

Ongewenste urine verlies?	1
Rol bekkenbodem	2
Behandeling	2
Bekkenbodemtraining met de Pelvictrainer®	2

Ongewenste urine verlies?

Er is sprake van een incontinentie probleem indien u ongewild urine of ontlasting verliest.

Er zijn diverse **oorzaken** en vormen van incontinentie:

- Stress incontinentie (inspanningsincontinentie bij hoesten, etc.)
- Urge / aandrang incontinentie
- Fecale (ontlasting) incontinentie

Bijvormen:

- Reflex incontinentie
- Extra urethral incontinentie
- Druppel incontinentie
- Neurogene incontinentie

Ook kunnen mengvormen (mix incontinentie) tegelijkertijd optreden. Vanwege de complexiteit is het verstandig om uw arts te raadplegen.

Rol bekkenbodern

Bij incontinentie werken vaak de kringnier en/of bekkenbodernspieren niet goed. De belangrijkste oorzaak hiervoor is **bekkenbodernzwakte** door inactiviteit, aanleg, zwangerschap of hormonale veranderingen.

Behandeling

In eerste instantie is de behandeling van incontinentie gericht op het **leren aanspannen en versterken** van de bekkenbodern met behulp van bekkenfysiotherapie. Het is heel goed mogelijk om deze spieren weer krachtiger te maken, zodat ze een betere opvang kunnen vormen voor de blaas.

Incontinentie van ontlasting (fecaal) kan diverse oorzaken hebben: beschadiging of verslapping van de sluitspier, verzakking, verstoppingen, ontstekingen of beschadiging van zenuwen die de kringnier en bekkenbodernspieren aansturen. De behandeling is zeer divers, bijvoorbeeld training, operatie en vervanging van sluitspiern. Voor zover de behandeling de sluitspier betreft, kan middels bekken fysiotherapie en bio feedback de spierkracht versterkt of juist ontspannen worden.

Bekkenboderntraining met de Pelvictrainer®

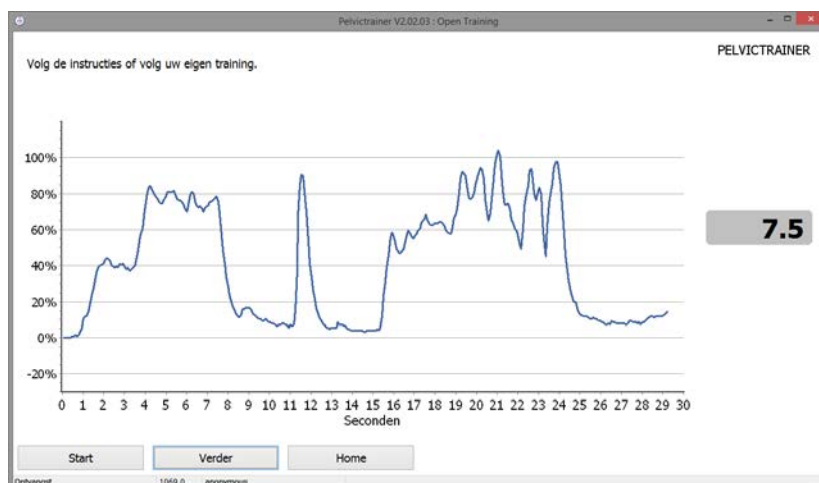
Stappen in bekkenbodernspiertraining:

1. Bewustwording van de bekkenbodernspier
2. Uithoudingsvermogen vergroten door duurtraining
3. Kracht en coördinatie vergroten door de kracht training en snelkracht training

Voor meer details, zie volgende pagina's.

1. Bewustheid bekkenbodemspier

Met de Pelvictrainer® kunt u **Open training** kiezen waarbij u eventueel met instructie van uw fysiotherapeut uw bekkenbodemspier kunt aanspannen dan wel ontspannen. Bedoeling is, dat u gevoel krijgt dat u de juiste spier traint en ook in welke mate u deze kunt aanspannen en ontspannen.



2. Uithoudingsvermogen verhogen

Met de **duurkracht training** wordt bij een lage krachtsinspanning langdurig de bekkenbodemspier aangespannen (regel 30 % van de maximaal gemeten haalbare krachtsinspanning). Mocht u moeilijk kunnen ontspannen, dan wordt de tijdsduur voor ontspannen vergroot.

Instellingen bij

Basis duurtraining:

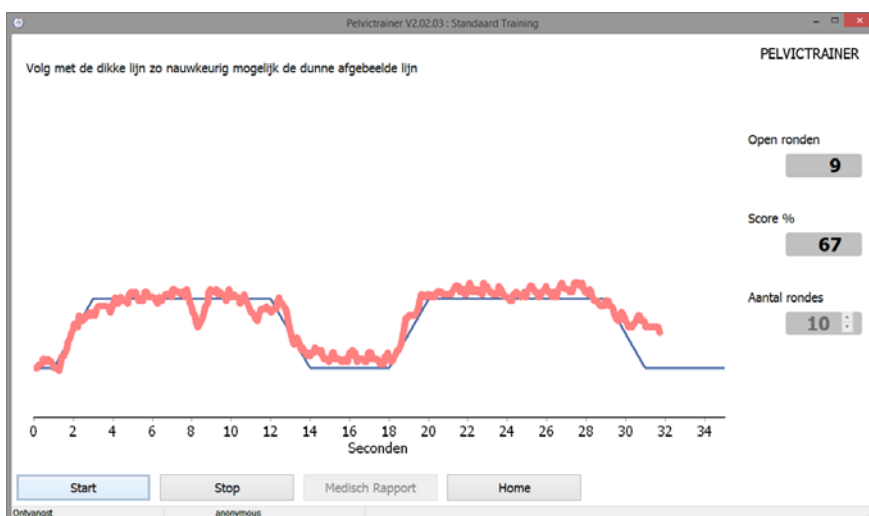
Kracht 30 %

Patroon (20; 90; 20; 40)

Rondes: net iets vaker dan dat vermoeidheid optreedt.

Advies 3 maal per dag oefenen.

Doel is uithoudingsvermogen te vergroten



3. Kracht en coördinatie verhogen

Als u langdurig uw bekkenbodembodem kunt aanspannen en daarna ook voldoende goed kunt ontspannen, gaat de behandeling over op intensievere krachttraining. In de Basis training wordt de intensiteit in stappen van 50 % naar 70 % verhoogd.

Instellingen bij

Basis krachttraining:

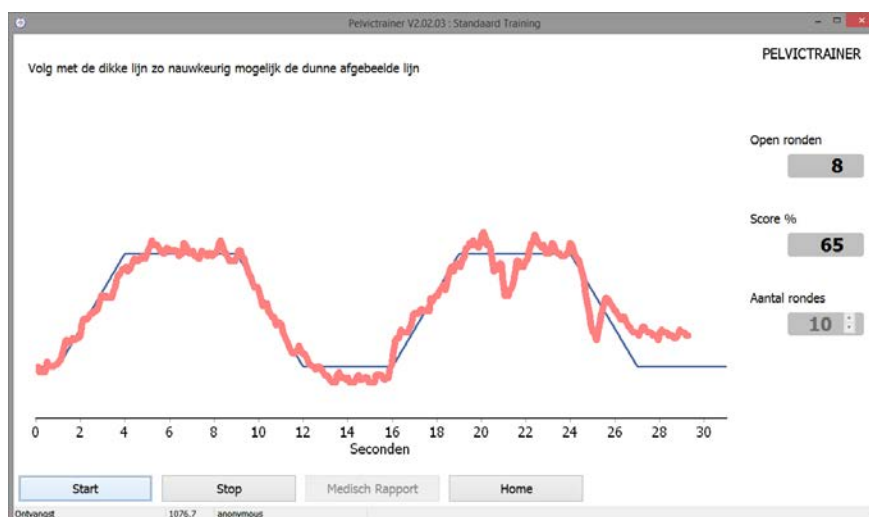
Kracht 50 %-- 70 %,

Patroon (30; 50; 30; 40)

Rondes: net iets vaker dan dat vermoeidheid optreedt.

Advies 3 maal per dag oefenen.

Doel is kracht vergroten.



Zodra u op de 70 % zit kunt u ook trainen op snelheid. In de geavanceerde training wordt de snelheid waarmee u de spier dient aan te spannen weergegeven met de Tangent. Begin op een lage waarde en verhoog deze naar de 80 %. Juist deze training is belangrijk voor het herstellen van en voorkomen van stressincontinentie.

Instellingen bij

Advanced training:

Kracht 70 %,

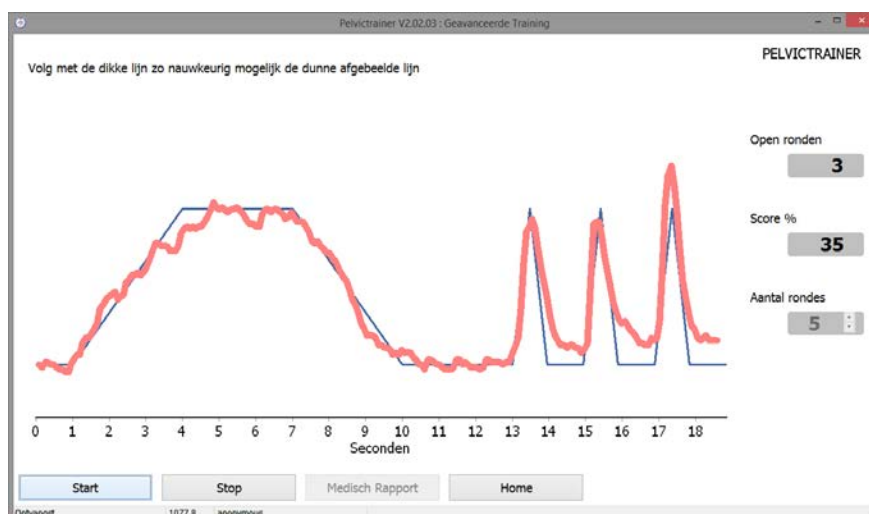
Tangent 80 %,

Patroon (30; 30; 30; 40)

Herhalen in totaal 5 rondes,

Advies 3 maal per dag oefenen.

Doel is coördinatie vergroten.



Bij **ernstige vormen** van incontinentie (duidelijke red-flag) kan met oefeningen niet direct, weinig of geen resultaat worden behaald.