

Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaarts kwalen. Daar slikken we pillen voor, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en medeauteur van de bestseller *Oud worden in de praktijk*, helpt u met ontpillen.

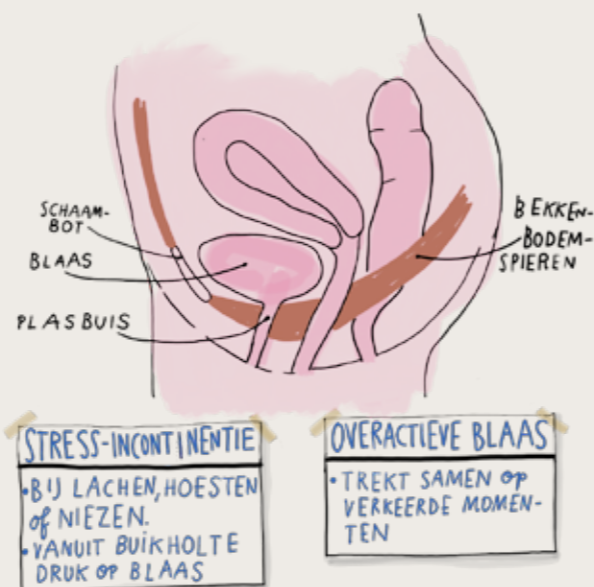
Urineverlies

Urineverlies kan uiterst ongemakkelijk zijn. Moet je dan aan de pillen? Of is het ook te voorkomen of te trainen? En waarom hebben vrouwen er meer last van dan mannen?



Wat is het probleem?

Er zijn twee soorten incontinentie. Bij stressincontinentie heb je last van urineverlies bij hard lachen, niezen of hoesten en bij bijvoorbeeld touwtjespringen. Bij een overactieve blaas trekken de blaasspiersamen op de verkeerde momenten, waardoor je plotseling heel nodig moet plassen. Bekkenbodemspieren helpen het lichaam om de plas op te houden en deze spieren worden slapper naarmate je ouder wordt. Mannen en vrouwen lijden even vaak aan een overactieve blaas, maar vooral bij vrouwen leidt dit tot urineverlies omdat bij hen de plasbuis maar heel kort is.



Wat doet de dokter?

Stressincontinentie is met pillen niet te verhelpen. Voor een overactieve blaas schrijven artsen aan meer dan 130.000 mensen in Nederland pillen voor met anticholinergica. Deze stofjes remmen de zenuwoverdracht waardoor de blaasspier minder vaak samenknijpt. Studies laten echter zien dat driekwart van het effect van deze pillen berust op het placebo-effect. Een vervelende bijkomstigheid is dat één op de drie gebruikers last heeft van een droge mond, de zenuwen die de speekselklieren activeren worden namelijk ook platgelegd.

Wat kunt u zelf doen?



1 Houd een plasdagboek bij. Train uw blaas door de periodes tussen toiletbezoek steeds iets langer te maken. Uit een studie bleek deze blaastraining beter te werken dan pillen.



2 Train uw bekkenbodem! Het ophouden of doorlaten van uw urine vraagt om controle over uw bekkenbodemspieren. U kunt deze een paar keer per dag een tiental keren aanspannen en ontspannen. Dit kunt u overal doen.



3 U kunt oefenen hoe u uw bekkenbodem aanspant met speciale verzwaarde tamponvormige kegels. U kunt deze in de vagina plaatsen en vasthouden door uw bekkenbodemspieren aan te spannen.



4 Plaspillen en sommige bloeddrukverlagers zorgen ervoor dat er meer urine wordt geproduceerd. Overleg met uw arts of u pillen gebruikt die een overactieve blaas kunnen veroorzaken.

Drink niet te veel koffie en alcohol. Hierdoor wordt er extra veel urine aan-gemaakt



5 Bewegen helpt tegen incontinentie, maar vermijd oefeningen die de druk op de buikholte sterk verhogen zoals sit-ups of gewichtheffen.



6 Obstipatie geeft druk op de blaas, en door het vele persen kan de blaasspier overactief worden. Zorg voor vezelrijke voeding, veel beweging en blijf voldoende drinken.



7 Soms is opvangen de beste oplossing. Er zijn tegenwoordig goed absorberende slips die niet opvallen, droog aanvoelen en gewoon gewassen kunnen worden.

Raadpleeg áltijd uw arts voor u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: Leydenacademy.nl/ontpillen