

## URINE-INCONTINENTIE

Oefentherapie Cesar en oefentherapie Mensendieck  
Behandelen en voorkomen van incontinentieklachten.

### Wat is URINE-INCONTINENTIE?

URINE-INCONTINENTIE is het ongewild verliezen van urine of het onvermogen om urine op te houden.

Er zijn verschillende vormen urine-incontinentie; de belangrijkste zijn: inspanningsincontinentie en aandrangincontinentie.

Inspanningsincontinentie wordt ook wel stressincontinentie genoemd. Door verslapping van de bekkenbodemspieren kan ongewild urineverlies optreden bij inspanning, o.a. bij hoesten, niezen, tillen, sporten. De hoeveelheid urineverlies kan bij iedereen verschillen: het kan een enkel druppeltje, een scheutje of een hele straal zijn.

Door de angst om urine te verliezen is men geneigd steeds vaker naar het toilet te gaan. Aandrangincontinentie wordt ook wel urge-incontinentie genoemd. Hierbij voelt u vaker aandrang tot plassen door een verhoogde prikkelbaarheid van de blaas. Gaat men vaker naar het toilet, dan went de blaas aan steeds minder vulling. U krijgt steeds sneller het gevoel dat u moet plassen.

### Vicieuze cirkel

U loopt het risico in een vicieuze cirkel te belanden, waardoor u niet meer optimaal kunt functioneren. De negatieve effecten hebben invloed op het werk, huishoudelijke activiteiten, sport, het sociale leven en het seksleven.

Mensen die last hebben van ongewild urineverlies voelen zich bovendien vaak onzeker, schamen zich en praten er liever niet over.

Een oefentherapeut Cesar of een oefentherapeut Mensendieck kan u helpen een dergelijke situatie te doorbreken en te verbeteren.

### Wat doet een oefentherapeut Cesar of Mensendieck?

Een oefentherapeut geeft u informatie over de werking van de blaas en de bekkenbodemspieren. U leert begrijpen waarom u urine verliest. U leert uw bekkenbodemspieren bewust te voelen, zowel het aanspannen als het ontspannen.

De toilethouding, de juiste plastechniek, het beheersen van de plasreflex en het afleren van de gewoonteplas komen aan de orde.

U leert uw bekkenbodemspieren goed te gebruiken bij dagelijkse houdingen en bewegingen en activiteiten die u belangrijk vindt (zoals werk of sport).

U leert adequaat te reageren op uw klacht, zodat deze vermindert en/of verdwijnt.

### Persoonlijke begeleiding

U oefent onder leiding van de oefentherapeut Cesar of Mensendieck. Tijdens de individuele behandeling wordt de behandeling afgestemd op uw persoonlijke situatie en activiteiten.

### Behandeling (individueel en/of in groepsverband)

De behandeling van een Oefentherapeut Cesar of Mensendieck is erop gericht u te leren zo goed mogelijk om te gaan met uw lichamelijke mogelijkheden en met de beperkingen die u ondervindt door de incontinentie.

Er wordt niet alleen veel geoefend, maar u krijgt ook voorlichting.

- u krijgt informatie over de werking van de blaas en de bekkenbodemspieren;
- u leert begrijpen hoe het komt dat u ongewild urine verliest;
- u leert hoe u kunt voorkomen dat u te vaak naar het toilet gaat;
- u leert hoe u het beste op het toilet kunt zitten om goed leeg te plassen;
- u leert hoe u uw bekkenbodemspieren kunt aanspannen en ontspannen en hoe u dit

goed kunt voelen.

- u leert uw bekkenbodemspieren goed te gebruiken bij dagelijkse houdingen en bewegingen en tijdens activiteiten die u belangrijk vindt (zoals werk of sport);
- u leert hoe u kunt werken aan het verbeteren van houdingen en bewegingen waardoor uw bekkenbodemspieren beter kunnen functioneren;
- u leert zo nodig hoe u zich beter kunt ontspannen.

Door de adviezen van de oefentherapeut toe te passen kunt u weer optimaal functioneren in al uw dagelijkse activiteiten.

De behandelingen worden op verschillende plaatsen in het land ook als groepsbehandeling aangeboden.

Hier ontmoet u mensen met dezelfde klachten. Groepsbehandeling werkt vaak stimulerend.

Voor de behandeling kunt u ook zonder verwijzing van de huisarts of specialist naar een oefentherapeut Cesar/Mensendieck.

De behandelingen kunnen individueel of in een groep (groepsbehandeling) plaatsvinden. Zowel de individuele behandeling als de groepsbehandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraars (aanvullende verzekering).

De kosten voor groepslessen zijn voor eigen rekening.

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een oefentherapeut Cesar/Mensendieck in uw omgeving. Kijkt u daarvoor op [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) in de praktijkzoeker of belt u met de beroepsorganisatie (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

- Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)  
Kaap Hoordreef 54  
3563 AV Utrecht  
tel: 030-26 256 27  
[info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl)  
[www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)  
[www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)
- Telefoongids/Gouden Gids ([www.goudengids.nl](http://www.goudengids.nl))  
Onder de O van Oefentherapeut Cesar/Mensendieck of  
de C/M van Cesar/Mensendieck Oefentherapie
- Patiëntenvereniging  
0900-11 119 99  
[www.bekkenbodem.net](http://www.bekkenbodem.net)

## Verwijzing en vergoeding

## Nadere informatie

## Adressen