

# Ik ga blaastrainingen doen

---

## In het kort

---

- Bij aandrang-incontinentie of een overactieve blaas helpt blaastraining.
- U oefent iedere dag om bij aandrang het plassen uit te stellen.
- De huisarts of een (bekken)fysiotherapeut kan u begeleiden.
- Na 6 weken trainen merkt u meestal dat u minder vaak moet plassen en minder vaak urine verliest.

## Wat is blaastraining?

---

Bij aandrang-incontinentie of bij een overactieve blaas voelt u plotseling sterke aandrang om te plassen. U kunt de plas niet ophouden tot u het toilet bereikt.

Als u vaak naar het toilet gaat, wordt het voor uw blaas steeds moeilijker om urine een tijdje vast te houden. Dan krijgt u al aandrang om te plassen als de blaas nog niet goed gevuld is.

U kunt de blaas trainen om meer urine op te slaan. Dat doet u door het plassen uit te stellen.

## Hoe gaat de blaastraining?

---

- Schrijf gedurende een dag op, op welke tijden u plast.
- Bereken hoeveel tijd er tussen 2 van uw plasmomenten zit. (Bijvoorbeeld 30 minuten).
- Maak nu een plan of rooster met de tijden waarop u mag plassen.
- Als u in de tussentijd aandrang voelt, moet u proberen het plassen uit te stellen. Daarbij helpen de volgende tips:
  - Zoek afleiding
  - Probeer te ontspannen (rustig tot 10 tellen, rustig door de neus inademen, door de mond uitademen)
  - Span uw bekkenbodemspieren licht aan (alsof u uw plas ophoudt) en ontspan weer.
  - Herhaal dit zolang de aandrang aanhoudt of terugkomt.

Ga, vooral in het begin, voor de zekerheid bij aandrang op het toilet zitten. Lukt het om te plassen op de afgesproken plasmomenten, zonder urineverlies tussendoor? Probeer dan de tijd tussen twee plasmomenten iedere week met 15 tot 30 minuten te verlengen. Het doel is dat u uiteindelijk slechts 1 keer in de 3 à 4 uur naar het toilet hoeft te gaan.

## Plasdagboek bij blaastraining

---

De huisarts zal u vragen om op bepaalde momenten een [plasdagboek](#) bij te houden. Bijvoorbeeld gedurende 3 dagen in de 2<sup>e</sup> week van de training, en dan nog eens gedurende 3 dagen in de 6<sup>e</sup> week van de training. Dit is nodig om te kunnen zien of de blaastraining verbetering geeft. De huisarts spreekt met u af wat u in het dagboek opschrijft, bijvoorbeeld:

- het tijdstip waarop u aandrang voelt om te plassen;
- het tijdstip waarop u ongewild urine verliest;
- het tijdstip waarop u heeft geplast.

Leg het dagboek op een handige plek, bijvoorbeeld bij het toilet, zodat u het direct kunt opschrijven. Neem het ingevulde dagboek mee voor controle bij uw huisarts.

De training helpt als u minder vaak moet plassen en minder vaak urine verliest.

## Begeleiding bij blaastraining

---

### Begeleiding bij blaastraining

U kunt bij blaastraining begeleiding krijgen van uw huisarts. Het is ook mogelijk om hiervoor naar een bekkenfysiotherapeut te gaan.

Behandeling onder begeleiding van een bekkenfysiotherapeut is verstandig:

- als u moeite heeft om de bekkenbodemspieren aan te spannen en te ontspannen;
- als de klachten na 6 weken oefenen nog weinig zijn verbeterd;
- of als u of uw huisarts daar om andere redenen zelf de voorkeur voor heeft.

De bekkenfysiotherapeut:

- geeft extra uitleg hoe u de oefeningen moet doen en geeft tips;
- zegt meteen of u de oefeningen goed doet en geeft zo nodig extra aanwijzingen;
- stimuleert u om de oefeningen vol te houden.

Vaak doet de bekkenfysiotherapeut een inwendig onderzoek om te kunnen beoordelen of uw bekkenbodemspieren verslapt zijn. Hierbij kan hij of zij gebruik maken van een apparaatje om de spierspanning te meten of te stimuleren. De bekkenfysiotherapeut zal dit altijd eerst met u bespreken en uw toestemming hiervoor vragen.

## Medicijnen bij blaastraining

---

Heeft 3 maanden blaastrainingen onvoldoende geholpen? Dan kan de huisarts een medicijn (tolterodine) voorschrijven om de behandeling te ondersteunen. Hierdoor ontspant de blaaswand en moet u minder vaak plassen. Dit kan verbetering geven, maar het is niet bekend of dit blijvend is. Het middel heeft ook bijwerkingen (hoofdpijn, droge mond, verstopping). Veel mensen stoppen met het gebruik van dit medicijn, omdat het te veel bijwerkingen heeft of onvoldoende helpt. Niet iedereen mag het gebruiken. Het is goed om de voor- en nadelen van deze behandeling eerst af te wegen.

Gaf de training bij u wel enige verbetering? Blijf dan met de blaastraining doorgaan.

## Hoe gaat het verder bij blaastraining?

---

2 weken na starten van de blaastraining komt u bij de huisarts voor controle.

6 weken na starten van de blaastraining komt u opnieuw voor controle. Houd in de 3 dagen daarvoor een [plasdagboek](#). U kijkt dan samen of uw klachten zijn verbeterd.

Waarschijnlijk plast u nu minder vaak. Dat betekent dat u uw plas langer heeft kunnen ophouden. Ook ziet u of u bij aandrang minder vaak urine verliest.

*Zijn de klachten verminderd?* Ga dan door met de blaastraining. Zorg dat u de training regelmatig blijft doen, anders komen de klachten terug.

*Merkt u nog géén verbetering* na de eerste 6 weken blaastraining? Dan kan de huisarts u naar een (bekken-) fysiotherapeut verwijzen voor begeleiding, of om de oefeningen nog eens te herhalen.

Heeft u na die eerste 6 weken ook nog last van urineverlies bij inspanning, hoesten of lachen? Bespreek dan met uw huisarts of het zin heeft om die klachten nu ook te gaan behandelen.

*Gaan de klachten over?* Blijf dan de oefeningen regelmatig doen anders komen de klachten terug. Dit hoeft minder vaak. U merkt zelf hoe vaak het nodig is.

*Komen de klachten toch na een tijdje terug?* Doe de oefeningen dan weer vaker. Het kan helpen om (weer) een paar keer naar de fysiotherapeut te gaan. Dan kunt u de oefeningen samen herhalen totdat u zelf weer verder kunt.

## Wanneer contact opnemen bij blaastraining?

---

Maak een afspraak met uw huisarts:

- als u moeite heeft met de blaastraining en behoefte heeft aan begeleiding;
- als u de blaastraining 3 maanden heeft volgehouden.

Merkt u dat de training heeft geholpen, dan is het goed om daarmee door te gaan.

Heeft u regelmatig geoefend maar is het urineverlies bij aandrang nog te weinig verbeterd? Dan heeft het geen zin om met de training door te gaan. De huisarts kijkt dan of een behandeling met medicijnen mogelijk is.

## Meer informatie over blaastraining

---

De informatie over blaastraining is gebaseerd op de wetenschappelijke richtlijn voor huisartsen, de NHG-Standaard [Incontinentie voor urine](#).

**Bron-URL:** <http://thuisarts.nl/urine-incontinentie/ik-ga-blaastrainingen-doen>