

Incontinentietherapie

Incontinentie is ongewild verlies van urine en/of ontlasting.

Dat kan variëren van weinig tot zeer veel. De meeste mensen hebben last van urine-incontinentie. Er zijn verschillende vormen van urine-incontinentie. De bekendste vorm is stress-urine-incontinentie, dat wil zeggen: ongewild urineverlies bij plotselinge drukverhoging in de buik, zoals bij opstaan, bukken, tillen, hoesten, lachen of sporten.

Wat houdt de behandeling in?

De fysiotherapeut bekijkt eerst of oefentherapie enig positief effect zal kunnen hebben. U krijgt informatie over de (vermoedelijke) oorzaak van uw incontinentie en een persoonlijk behandelplan met betrekking tot oefentherapie, houding en beweging, drinken en toiletgedrag.

Dus heeft u problemen met incontinentie tijdens uw dagelijkse bezigheden of bij het sporten, of misschien moet u wel heel vaak naar het toilet voor hele kleine beetjes?

Schroom dan niet en overleg eens met uw huisarts of fysiotherapeut of oefentherapie u zal kunnen helpen.