



Bekkenbodembiotherapie bij urineverlies

Je gebruikt je bekkenbodemspieren om urine op te houden. Bij bekkenbodembiotherapie leer je om die spieren op het juiste moment aan te spannen en los te laten.

Op deze pagina

1. Wat is urineverlies?
2. Oorzaken van urineverlies
3. Soorten urineverlies
4. Biotherapie bij urineverlies
5. Wat is je bekkenbodem?
6. Wat doet een bekkenbodembiotherapeut?
7. Hoe ziet de behandeling eruit?
8. Maak een afspraak
9. Andere behandelingen van urineverlies

Wat is urineverlies?

Je hebt last van urineverlies wanneer urine je lichaam verlaat zonder dat het de bedoeling is, bijvoorbeeld bij het lachen of tijdens een inspanning.

Oorzaken van urineverlies

Bij mannen

Bij mannen komt urineverlies vaker voor na het wegnemen van de prostaat.

Bij vrouwen

Vrouwen krijgen er frequenter last van voor of na een bevalling of tijdens de overgang. Maar ook als je nooit bevallen bent, kan urineverlies voorkomen.

Bij kinderen

Bij kinderen hangt het af van de leeftijd. Is je kind ouder dan 4 jaar en blijft het overdag niet droog? Of is het ouder dan 6 jaar en heeft het nog last van bedplassen? Spreek dan je kinderarts erover aan.

Soorten urineverlies

Inspanningsincontinentie

Verlies je urine bij het hoesten, niezen, lachen of tijdens een inspanning? Dan spreken we van inspanningsincontinentie of stressincontinentie. Je verliest urine omdat je spieren samentrekken.

Aandrangsincontinentie

Wanneer je een plotse aandrang voelt om te plassen en soms niet tijdig het toilet bereikt, is dat urge-incontinentie of aandrangsincontinentie. Deze vorm komt vaak voor bij kinderen.

Giechelincontinentie

Bij giechelincontinentie of giggle-incontinentie verlies je regelmatig urine wanneer je hard moet lachen.

Schaamte is niet nodig

Uit schaamte blijven te veel mensen met deze klachten rondlopen. Ook bij kinderen kan het sociale aspect zwaar doorwegen, bijvoorbeeld omdat ze worden geplaagd of uitgelachen. Hierdoor gaan ze zich terugtrekken uit sociale situaties. Ze willen bijvoorbeeld niet mee op kamp of nemen niet deel aan logeerpartijtjes. **Dat is onnodig, want vaak kan kinesitherapie helpen.**

Kinesithérapie bij urineverlies

Er is vrijwel altijd iets aan je urineverlies te doen. Een van de opties is **kinesithérapie**. Met bekkenbodembkinesietherapie leren we je om de spieren van je bekkenbodemb beter te gebruiken.

Wat is je bekkenbodem?

Je bekkenbodem bestaat uit de spieren, gewrichten en pezen tussen je benen. Die bedienen – onder andere – je blaas en je plasbuis. **De bekkenbodemspieren moeten urine op kunnen houden en op de juiste tijd lossen.** Het is dus belangrijk om ze op het juiste moment te kunnen aanspannen en loslaten. Dat is wat je leert bij bekkenbodemkinesithérapie.

Wat doet een bekkenbodemkinesithérapeut?

De bekkenbodemkinesithérapeut leert je om je spieren van je bekkenbodem beter te gebruiken. Afhankelijk van jouw situatie, train je de spieren rond je blaas, je endeldarm, je geslachtsdelen of je baarmoeder om beter op te spannen of om te ontspannen. Naast oefeningen kan een bekkenbodemkinesithérapeut je ook voedingsadvies geven en tips voor een juiste toilethouding.

Hoe ziet de behandeling eruit?

1 Intakegesprek

Tijdens een eerste gesprek proberen we een zo goed mogelijk beeld te krijgen van jouw situatie. We leggen je ook uit hoe je bekkenbodem precies werkt.

2 Onderzoek

We testen of onderzoeken hoe het met de spieren van jouw bekkenbodem gesteld is, soms met biofeedback. Daarna stellen we een behandelplan voor.

3 Behandeling

Tijdens de behandeling volgen we je nauwgezet op. We zien je elke 2-3 weken (vaker indien nodig). We leren je oefeningen aan en geven je adviezen mee.

Maak een afspraak

Je vindt een bekkenbodemkinesist in het [ZAS-expertisecentrum voor bekkenbodemkinesithherapie](#). Opgelet: je hebt een voorschrift van je huisarts nodig om een afspraak te kunnen maken.

[Maak een afspraak](#)

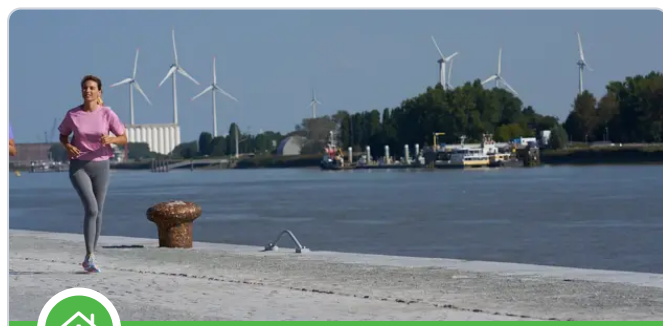
Andere behandelingen van urineverlies

Laatst bijgewerkt op 11/03/2025

Is er toch **medicatie** of een **chirurgische ingreep** nodig? Dan verwijzen we je door naar de dienst Urologie. Omgekeerd verwijzen zij ook patiënten naar ons door wanneer ze denken dat we een ingreep kunnen vermijden of uitstellen. Alles over [Urologie](#).

Diensten

1 - 1 van 1



Expertisecentrum

Expertisecentrum voor bekkenbodemkinesithapie

pelvische re-educatie
bekkenbodemkine

Aanwezig in de volgende locaties:

ZAS Augustinus

ZAS Middelheim

[Contacteer](#)

[Over deze dienst](#)

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/behandelingen/bekkenbodempkinesithherapie-bij-urineverlies>