



Blaasproblemen bij multiple sclerose

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
FUNCTIE VAN DE BLAAS	4
BLAASPROBLEMEN EN MS – DE NEUROGENE BLAAS	4
WAT KUNT U ZELF DOEN?	6
MOGELIJKE ONDERZOEKEN IN HET ZIEKENHUIS	9
BEHANDELING	9
CONTACT	11

In deze folder krijgt u informatie over blaasproblemen als gevolg van een beschadiging van het zenuwstelsel. Blaasproblemen kunnen bijvoorbeeld voorkomen na een beroerte, bij multiple sclerose, bij de ziekte van Parkinson, een hernia, tumoren ... De dienst neurologie werkt hiervoor nauw samen met de dienst urologie.

Blaasproblemen zijn onaangenaam en kunnen gênant zijn. Ze zorgen voor heel wat ongemakken en maken het moeilijker om van het leven te genieten.

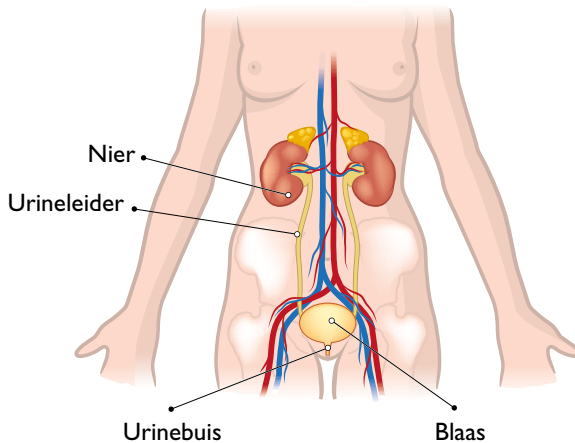
Zonder juiste behandeling kunnen blaasproblemen een bedreiging vormen voor uw gezondheid. Blaasinfecties kunnen een opflakking van MS uitlokken of een tijdelijke achteruitgang in het functioneren veroorzaken, de zogenaamde pseudo-opflakking.

Het goede nieuws is dat er heel wat kan gebeuren om blaasproblemen te verminderen!

FUNCTIE VAN DE BLAAS

De urinewegen bestaan uit twee nieren, twee urineleiders, een blaas, de plasbuis en bij mannen ook de prostaat. De urine vormt zich in de nieren en loopt via de urineleiders naar de blaas.

De blaas dient als een reservoir voor de urine en is tevens een spier. Als de blaas vol is, krijgt u een seintje van uw hersenen om te plassen. Als u plast, trekt de spierwand van de blaas samen om de urine via de urinebuis naar buiten af te voeren. De sluitspier ontspant zich, de urine kan naar buiten.



BLAASPROBLEMEN EN MS – DE NEUROGENE BLAAS

MS kan voor een communicatiestoornis zorgen tussen de hersenen, de blaasspier en de sluitspier. Hierdoor werken ze niet meer goed samen en zorgen ze voor problemen.

De blaasspier zal zich bijvoorbeeld sneller opspannen dan normaal en te vroeg een signaal om te plassen geven.

De sluitspier kan overdreven gespannen zijn waardoor het moeilijker is om een plas te starten. Er kan dan ook urine achterblijven in de blaas.

Soms is er een combinatie van problemen.

Er kunnen dus **opslagproblemen** zijn bij een overactieve blaas waardoor u

- heel vaak (frequent) moet plassen,
- heel dringend (urgent) naar het toilet moet,
- soms te laat bent (incontinentie),
- 's nachts verschillende keren moet opstaan (nycturie).

Er kunnen ook **ledigingsproblemen** zijn waardoor

- u het gevoel hebt dat u moet plassen, maar eens op het toilet lukt het niet (hesitatie),
- de blaas niet meer volledig geledigd wordt (residu),
- de straal zwak is en regelmatig stopt,
- de blaas uitrekt en groter wordt,
- blaasontstekingen ontstaan omdat bacteriën die achterblijven in de urine in de blaas zich vermenigvuldigen.

Het is daarom heel belangrijk om uw blaasproblemen tijdens iedere afspraak te bespreken.

WAT KUNT U ZELF DOEN?

CONTACTEER ONS

Neem contact met ons op in onderstaande situaties:

- ✓ Plassen is pijnlijk en de urine ruikt anders.
- ✓ U moet veelvuldig een klein beetje plassen.
- ✓ Bij koorts of rillingen.
- ✓ Bij pijn in de lage rug- of buikstreek.
- ✓ Deelnemen aan de dagelijkse activiteiten wordt moeilijker door ongewild urineverlies.
- ✓ U voelt een sterke aandrang om te plassen waardoor u zich moet haasten naar het toilet, maar dat niet altijd op tijd haalt.
- ✓ U moet veel vaker naar het toilet dan gewoonlijk, niet alleen overdag, maar ook 's nachts.
- ✓ U voelt dat u dringend moet plassen, maar de urine komt niet of onvoldoende op gang.
- ✓ U merkt dat de straal bij het plassen zwakker is geworden of u hebt het gevoel dat er urine achterblijft in de blaas na het uitplassen.

VOLG DEZE RICHTLIJNEN:

- Drink overdag voldoende (1,5-2 liter) en in de avond weinig zodat u in de nacht niet vaak uit bed moet om te plassen.



- Ga **regelmatig plassen**; om de 2 tot 3 uur. Ga vooral niet minder drinken. Hierdoor wordt de kans op een blaasontsteking groter.
- Bacteriën houden niet van een zure omgeving. Het zuurder maken van de urine kan dus preventief werken en helpen om een blaasontsteking te voorkomen. U kunt de urine zuurder maken door veenbessensap te drinken of pilletjes op basis van veenbessensap in te nemen.
- Weinig drinken is bij wijze van uitzondering handig als u ergens naartoe moet waar u niet kunt plassen. Let wel: geconcentreerde urine prikkelt en irriteert meer.
- Alcohol, cola, koffie, thee en light dranken met aspartaam irriteren de blaaswand waardoor u nog vaker moet plassen. Water is de beste drank.



- Draag kleding die u snel kunt losmaken, bijvoorbeeld een ritssluiting of klittenband in plaats van knopen.

- Kies voor een goede **plashouding** met rechte rug en knieën in 90 graden.
- Gebruik geen inlegkruisjes en was uw intieme zone niet met zeep.
- Voorkom overgewicht.
- **Eet vezelrijk** om obstipatie te voorkomen.



plassen

stoelgang



PLASKALENDER

Een plaskalender geeft u en ons een idee van hoe uw blaas nu precies werkt.

We vragen u om drie dagen lang

- het uur waarop u opstaat en gaat slapen te noteren,
- op te schrijven wat en hoeveel u drinkt,
- op welke uren u moet plassen,
- of het dringend was of niet,
- uw plas af te meten en de hoeveelheid te noteren,
- ongewild urineverlies tussendoor te noteren.

Dit is zeer waardevolle informatie. U krijgt de plaskalender mee op de raadpleging.

MOGELIJKE ONDERZOEKEN IN HET ZIEKENHUIS

Afhankelijk van de ernst van het probleem, gebeuren de onderzoeken op de dienst neurologie zelf.

- ✓ **Urineonderzoek:** de urine wordt getest op de aanwezigheid van witte bloedcellen die aanduiden of er een infectie is.
- ✓ **Bladderscan:** met een echografie (boven op de buikwand) kan bekeken worden of er nog urine in de blaas achterblijft na het plassen. Als u de blaas niet goed ledigt, kan dit een bron van infecties zijn.

Indien nodig wordt u doorverwezen naar de uroloog voor andere onderzoeken.

BEHANDELING

Blaasproblemen moeten altijd behandeld worden, al is het maar voor uw eigen comfort.

Stelt u zich even voor dat u niet langer tien tot vijftien keer per dag naar het toilet moet? Dat u zich geen zorgen meer hoeft te maken over ongewenst urineverlies?

Zonder behandeling kunnen er bovendien medische problemen opduiken. Als er urine achterblijft in de blaas, stijgt het risico op een blaasontsteking of op urineweginfecties naar de nieren. En dat kan weer een opflakking van MS in de hand werken.

BEKKENBODEMSPIEROEFENINGEN

Mogelijk kunnen de problemen opgelost worden door oefeningen bij een kinesist die gespecialiseerd is in bekkenbodemspierproblemen. De kinesist leert u twee soorten technieken aan om de bekkenbodemspieren beter te controleren: opspannen bij een overactieve blaas en ontspannen bij blaasledigingsstoornissen.

MEDICATIE

De arts kan geneesmiddelen voorschrijven voor urineverlies, urineweginfecties, sterke aandrang ...

Indien aangewezen, wordt u doorverwezen naar een uroloog voor een urodynamisch onderzoek waarbij nauwkeurig nagegaan wordt wat er juist gebeurt bij het plassen en wat de oorzaak is van het urineverlies.

Blaasproblemen komen heel vaak voor bij MS. Spreek erover, er kan iets aan gedaan worden. Uw levenskwaliteit zal erdoor verbeteren!

CONTACT

Hebt u nog vragen? Aarzel niet om contact op te nemen met ons.

Prof. dr. Benedicte Dubois, neuroloog

Secretariaat:

Tel: 016 34 42 88

Mail: secretariaat.neuro@uzleuven.be

Prof. dr. Dirk De Ridder en prof. dr. Frank Van der Aa, urologen

Secretariaat:

Tel: 016 34 69 30

Mail: secretariaat.urologie@uzleuven.be

Katleen Clysters, verpleegkundig specialist MS

Tel: 016 34 14 71

Mail: katleen.clysters@uzleuven.be

© september 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst neurologie en de dienst urologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701104.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via www.mynexuzhealth.be
of download de app

