



## Indicaties

- Rugklachten
- HNP (hernia)
- Afwijkingen aan de wervelkolom , scoliose , kyfose, Scheuermann
- Nek- en schouderklachten
- CANS klachten (voorheen RSI)
- Hoofdpijnlachten en migraine
- Spannings- en stressgerelateerde klachten
- Astma/ COPD/ Hyperventilatie
- Bekkenklachten
- Heup/ Knie / Voetklachten
- Artrose
- Osteoporose
- Neurologische aandoeningen; MS, ziekte van Parkinson, CVA
- Reumatische aandoeningen; RA, m. Bechterew, fibromyalgie
- Revalidatie na heup/knie operatie
- Houdingsafwijkingen
- Arbeidsgerelateerde klachten
- Motorische achterstand bij kinderen

## ■ Incontinentie

## Aanmelding

U kunt zich telefonisch, per mail of in persoon bij ons aanmelden voor een eerste afspraak. Hiervoor hoeft u in principe geen verwijzing van uw huisarts te hebben, aangezien Cesartherapie direct toegankelijk is. Behandeling aan huis is ook mogelijk.

## Informatie

Voor meer informatie over Cesartherapie, de praktijk of foldermateriaal kijkt u op onze websites.

### Cesartherapie Groenord

A. van Raalteplein 63

3122 GK Schiedam

tel: 010-785.76.36

[www.cesartherapiegroenord.nl](http://www.cesartherapiegroenord.nl)



### Cesartherapie Vlaardingen

Zwanensingel 9

3136 GZ Vlaardingen

tel: 010-474.45.83

[www.cesarbackup.nl](http://www.cesarbackup.nl)





## Wat is urine-incontinentie?

Urine-incontinentie is het ongewild verliezen van urine of het onvermogen om urine op te houden. Er zijn verschillende vormen van urine-incontinentie; de belangrijkste zijn stress-incontinentie en urge-incontinentie.

Bij stress-incontinentie kan door verslapping van de bekkenbodemspieren ongewild urineverlies optreden bij inspanning, o.a. hoesten, niezen, tillen en 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.

Bij urge-incontinentie 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.

## Wat doet de Cesartherapeut?

De behandeling van de Cesartherapeut 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.

U krijgt informatie over de werking van de blaas en de bekkenbodemspieren. U leert begrijpen waarom u urine verliest. U leert de 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 gewonteplas komen aan de orde.

U leert uw bekkenbodemspieren goed te gebruiken bij dagelijkse houdingen en bewegingen en activiteiten die u belangrijk vindt. U leert adequaat te reageren op uw klacht, zodat deze vermindert en/ of verdwijnt.

## Toiletregels

- Ga goed rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de handen liggen op de bovenbenen.
- Ontspan de bekkenbodemspieren en plas in één keer rustig en volledig uit.
- Pers niet mee. Laat de blaas zelf het werk doen. Meepersen helpt niet, het kan zelfs de plasbuis een beetje dichtdrukken.
- Wanneer er geen urine meer komt, kantelt u rustig het bekken een aantal keren voor- en achterover. Zo kunnen ook de laatste restjes urine naar de plasbuis stromen en kunnen deze uitgeplast worden.
- Rond het geheel af door de bekkenbodemspieren even goed aan te spannen, dan te ontspannen en daarna pas op te staan.
- Wanneer u wel drang hebt maar de urine moeilijk of niet wil komen, kunt u ook proberen te kantelen. Beter is om een aantal keren uw bekkenbodemspieren rustig aan te spannen en weer los te laten. Zo komt de plasreflex meestal goed op gang.
- Ga nooit "stippeltjes of streepjes plassen". Dit is geen goede oefening en kan leiden tot het achterblijven van urine en daardoor tot urine-weginfecties.

