

Oplossingen

Checklist bij een gevoelige blaas

Symptomen, oorzaken, mogelijke behandelingen en preventieve maatregelen



Help

Symptomen:

- Sterke en plotselinge urinedrang
- Kleine hoeveelheden urine
- Acht tot dertig toiletbezoeken per dag
- Merkbare urinedrang in de nacht
- Onvrijwillig urineverlies (inspanningsincontinentie)
- Pijn of krampen in de onderbuik
- Druk op de blaas

Oorzaken:

- Vernauwing van de urinebuis
- Stress en angst
- Onderkoeling
- Eerdere en meestal chronische urineweginfecties
- Hormonale veranderingen
- Blaasstenen
- Diuretica
- Druk op de blaas
(bijv. door zwangerschap of overgewicht)
- Baarmoederverzakking
- Zwakke bekkenbodemspieren
- Prostaatvergroting bij mannen

Mogelijke behandelingen:

- Speciale bekkenbodetraining
- Duurzame bestrijding van angst en stress door middel van ontspanningsoefeningen en warme zitbaden (biofeedbacktherapie)
- Dagboek voor een nauwkeurige documentatie van het drink- en urinegedrag
- Kruidenpreparaten (capsules met cranberry- en berendruifbladeren of pompoenpitten)
- Brandnetel- of blaas- en nierthee
- Diverse behandelingen met medicijnen

Mesures de prévention :

- Afzien van alcohol, cafeïne en sigaretten
- Afvallen
- Bekkenbodetraining
- Regelmatige ontspanningsoefeningen en pauzes