
Bekkenbodembodem problematiek bij Parkinson(isme)



Fiene Westelinck Msc.

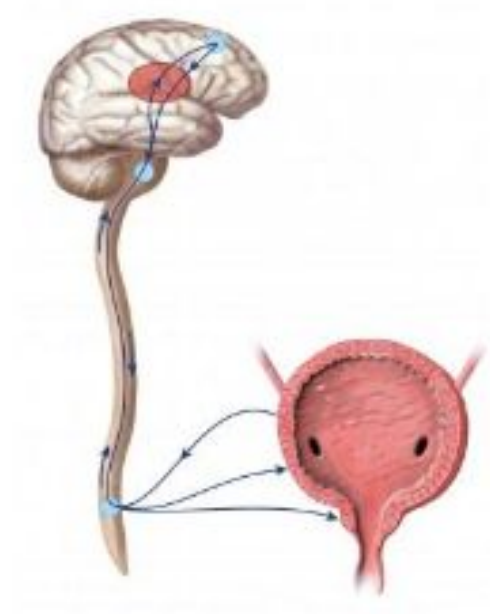
Neurologisch fysiotherapeut

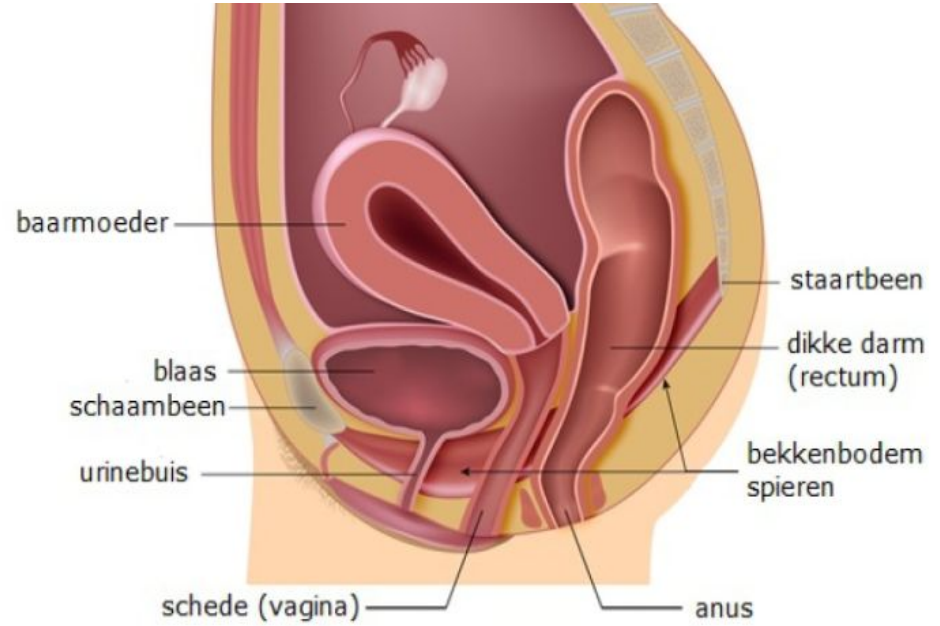
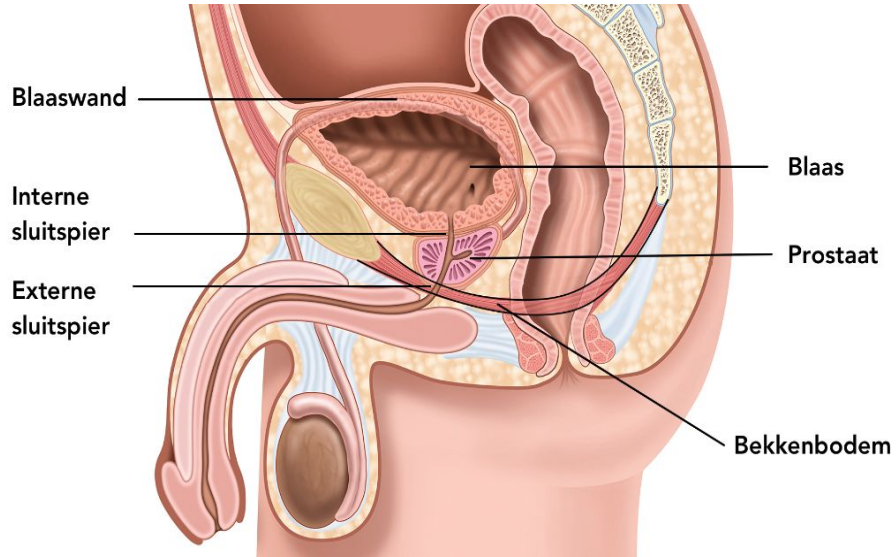
Bekkenfysiotherapeut



Wat gaat er fout?

Een verstoorde werking tussen blaasspier, sluitspiers en de hersenen.





Goede blaasfunctie

1. Blaas vult zich , blaashals is ontspannen
2. Blaas geraakt vol, blaashals ondervindt rek en stuurt signaal naar de hersenen.
3. Hersenen geven de order aan de blaashals om te gaan samentrekken.
4. Inwendige sluitspier relaxeert
5. Uitwendige sluitspier contraheert, wanneer een lediging kan plaatsvinden, bewuste relaxatie van de bekkenbodem (uitwendige sluitspier)

Wat is 'normaal'?

Mictie

- 5-7x plassen overdag
- 0-1x plassen in de nacht
- Plassen 300-500ml
- 1,5l-2l drinken

Ontlasting

- 1x/3 dagen - 3x/dag
- BBS 3-4

	Type 1: Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
	Type 2: Als een worst, maar klonterig
	Type 3: Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
	Type 4: Als een worst of slang, glad en zacht
	Type 5: Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden)
	Type 6: Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding
	Type 7: Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar

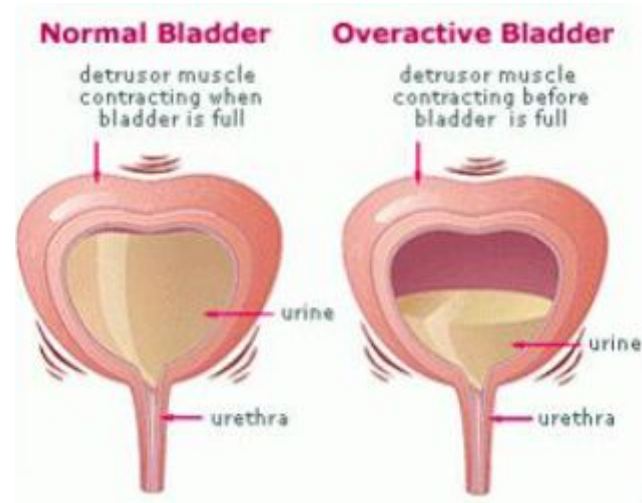
Vaak voorkomende problemen

- Overactieve blaas
 - Nycturie ('s nachts plassen)
 - Frequency (vaak moeten plassen)
- Verlies van urine
- Blaasontstekingen
- Obstipatie
- Niet onmiddellijk kunnen plassen

Overactieve blaas

- Blaas vult zich
- Blaas is nog niet vol, maar krijgt toch al het signaal om te gaan contraheren.
- Spieren reageren op het signaal

= Plas frequentie stijgt, dag en nacht



(Urge) incontinentie

- Bij aandrang niet in staat zijn om de urine, wind of ontlasting op te houden.
- Te sterke of te zwakke bekkenbodern
- Motorische problemen -> broeksknoop los krijgen, snel naar het toilet lopen
- Verhoogd valrisico
- Verhoogde buikdruk die de urge laten toenemen

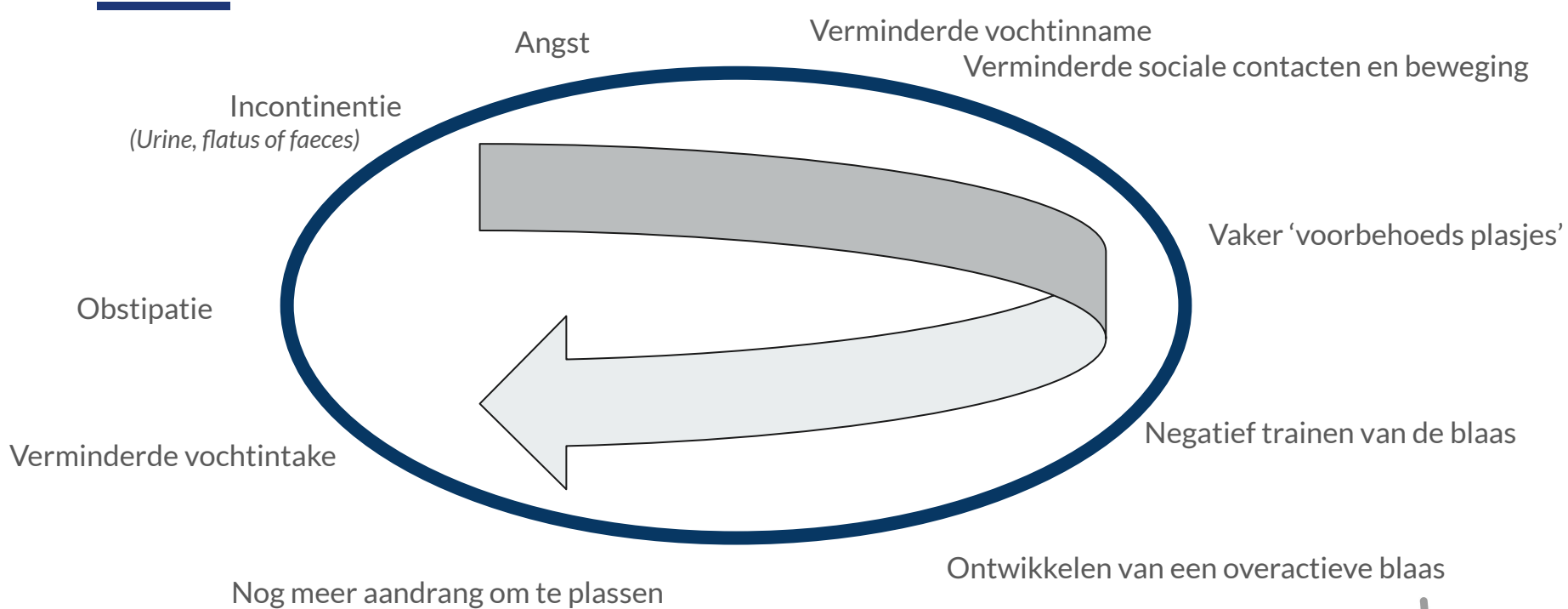
Urineweginfecties

- Vaak voorkomend bij urineresidu -> niet helemaal uit plassen
- Hypertone bekkenbodemp musculatuur
- Hypotone bekkenbodemp musculatuur
- Verwardheid

DD: vergrote prostaat, verzakking

Obstipatie

- Vertraagde peristaltiek darmen
- Medicatie
- Hypertone bekkenbodemp musculatuur



Behandeling

- Informatie en educatie!
 - Mictie dagboek
- Buikademhaling

Bekkenfysiotherapie:

- Optrainen/ontspannen van de bekkenbodemspieren via EMG/FES
- PTNS

Basisadvies

- Vochtintake >2l (water of sap)
- Bij nycturie vochtintake 's avonds reduceren
- Toilethoudingen
- Beweging aanmoedigen
- vezels (psyllium vezels)
- Klokplassen

Plasadviezen vrouwen

- Ga goed op het toilet zitten, met beide voeten op de grond, rechtop zonder dat deze houding krampachtig aanvoelt.
- Voorover leunen met de onderarmen op de knieën is ook een goede plashouding.
- Laat de broek volledig naar beneden zakken, en plaats de knieën iets uit elkaar.
- Ontspan de bekkenbodem en neem de tijd; plas vanzelf op gang laten komen, dus niet meepersen.
- Pers ook niet tijdens het plassen en onderbreek de straal niet.
- Beweeg na het plassen heen en weer of buig voorover om zo de blaas goed te ledigen.
- Pers nu licht na ter controle.
- Span de bekkenbodem licht aan ter afsluiting van de plasbuis en laat daarna weer los.
- Veeg van voor naar achter of dep af

Plasadviezen mannen

- **In zit:** Ga goed op het toilet zitten, met beide voeten op de grond, rechtop zonder dat deze houding krampachtig aanvoelt. Voorover leunen met de onderarmen op de knieën is ook een goede plashouding. Plaats de knieën iets uit elkaar.
- **In stand:** Sta ontspannen rechtop, buig licht voorover.
- Laat de broek volledig naar beneden zakken.
- Ontspan de bekkenbodem en neem de tijd; plas vanzelf op gang laten komen, dus niet meepersen.
- Pers ook niet tijdens het plassen en onderbreek de straal niet.
- Beweeg na het plassen heen en weer of buig voorover om zo de blaas goed te ledigen.
- Pers nu licht na voor de laatste druppels.
- Schut of strijk de penis af om nadruppelen te voorkomen
- Span de bekkenbodem licht aan ter afsluiting van de plasbuis en laat daarna weer los.

Toilet advies bij ontlasten

- In zit met een bolle rug en de voeten plat op de grond of op een krukje. U zakt als het ware iets in de toiletbril.
- Laat de broek volledig naar beneden zakken.
- Ontspan de bekkenbodem en neem de tijd.
- Pers licht om de ontlastingsreflex op gang te brengen, maar het verdere transport hoort vanzelf te gaan. Pers hier niet meer mee.
- Indien het transport moeilijk verloopt, kantel dan het bekken op het tempo van de ademhaling mee; maak tijdens het uitademen een bolle rug, en tijdens het inademen een holle rug.
- De bekkenbodem moet ontspannen blijven tijdens het ontlasten. Als het goed is, beweegt de anus naar beneden,
- Pers nu licht na wanneer u klaar bent, hiermee wordt de anus goed gesloten.
- Veeg schoon van voor naar achter

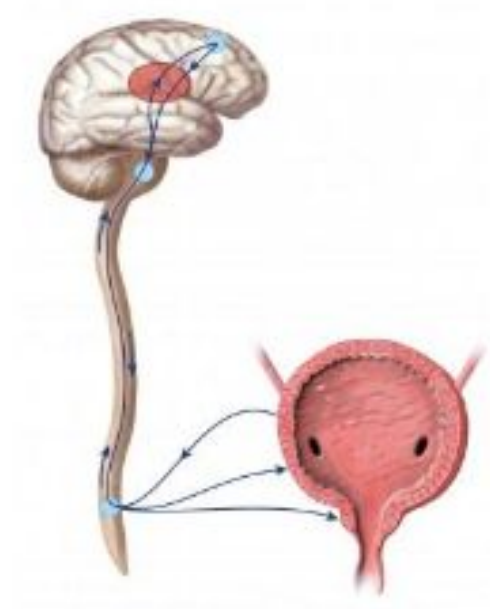
Wat gaat er fout?

Een verstoorde werking tussen blaaspier, sluitspiers en de hersenen.

Motorische problematiek zoals drukknoop op tijd los krijgen.

Valrisico stijgt.

Veranderingen in gedrag door de klachten.



Parkinson(isme) of andere oorzaak?

- Dames
 - Zwangerschap in VG
 - Menopauze
 - Prolaps
 - ...
- Heren
 - Prostaat
 - Prolaps
 - ...

Vragen?