



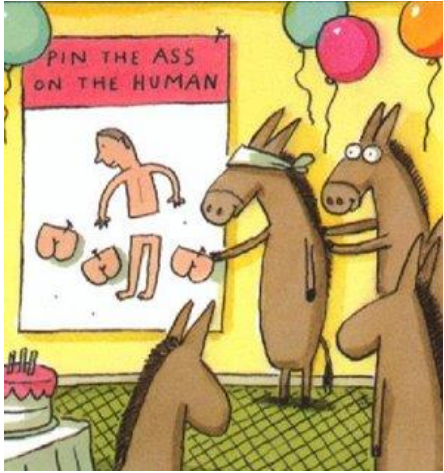
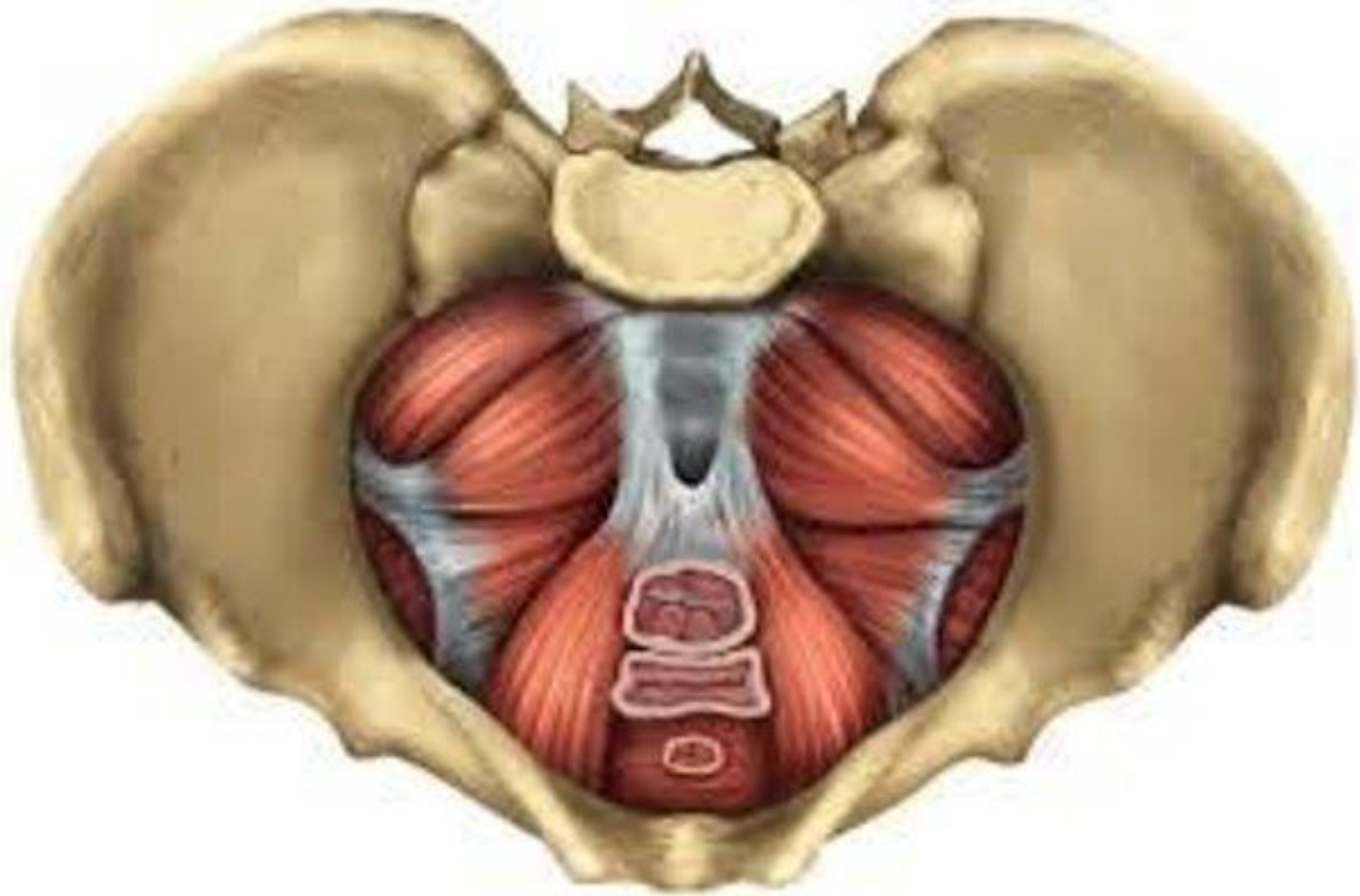
Bekkenbodem- functiestoornissen na een CVA

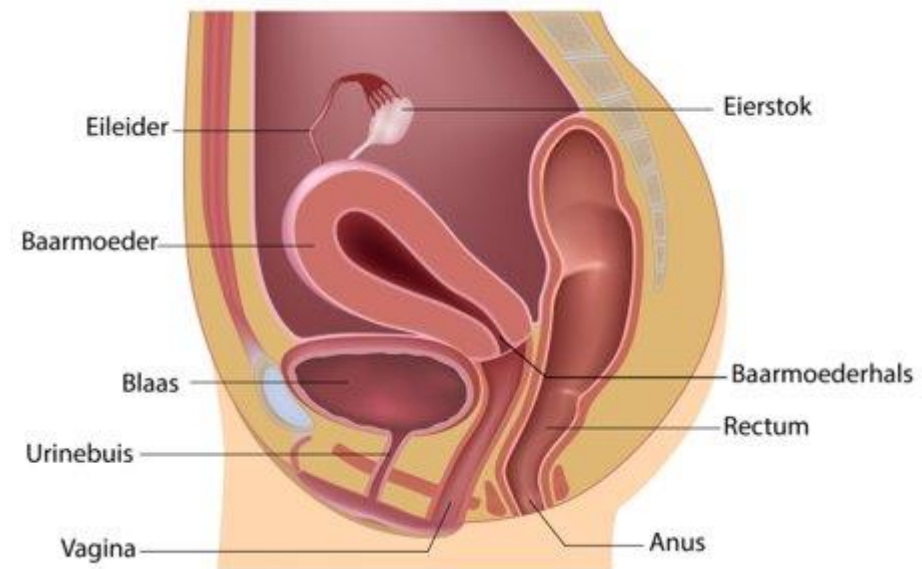
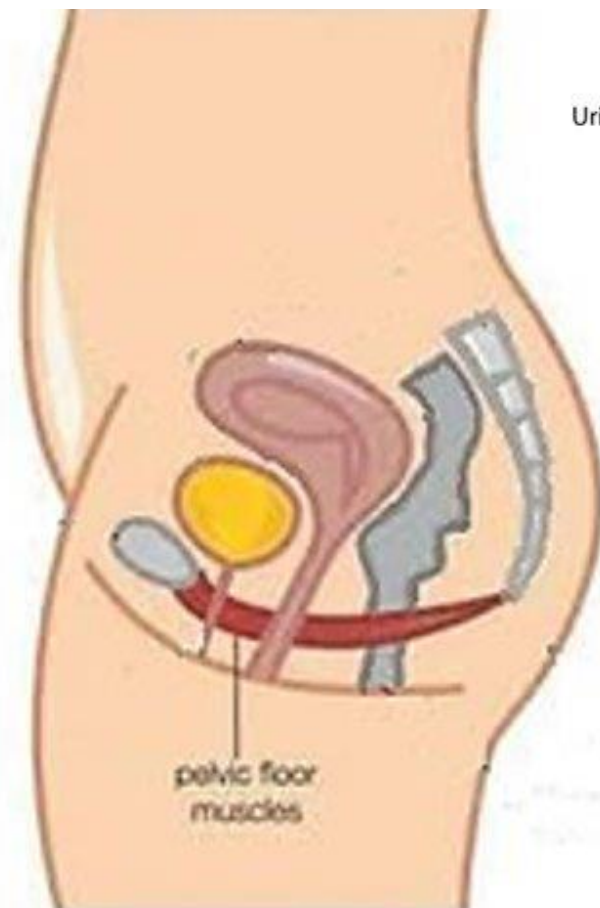
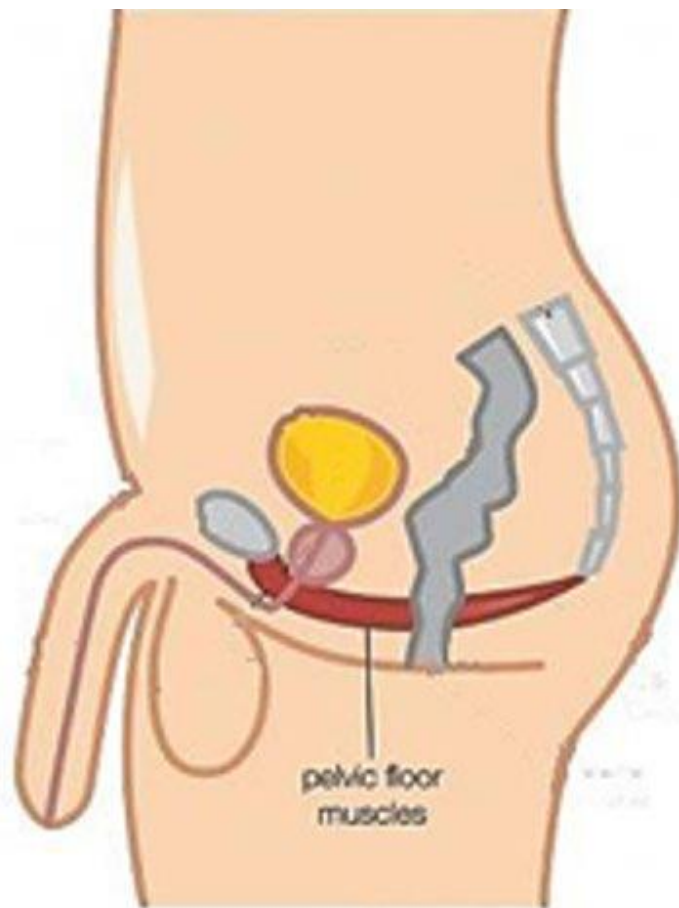
Lisanne Knol-Wijsman
September 2023



Eerst even dit....

Anatomie

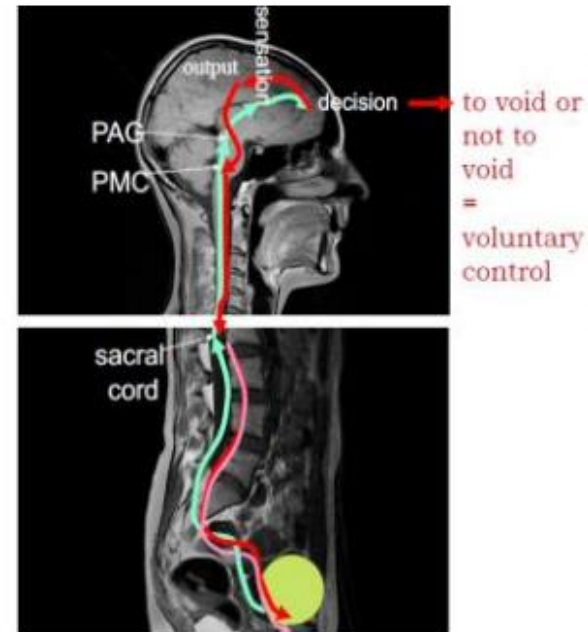
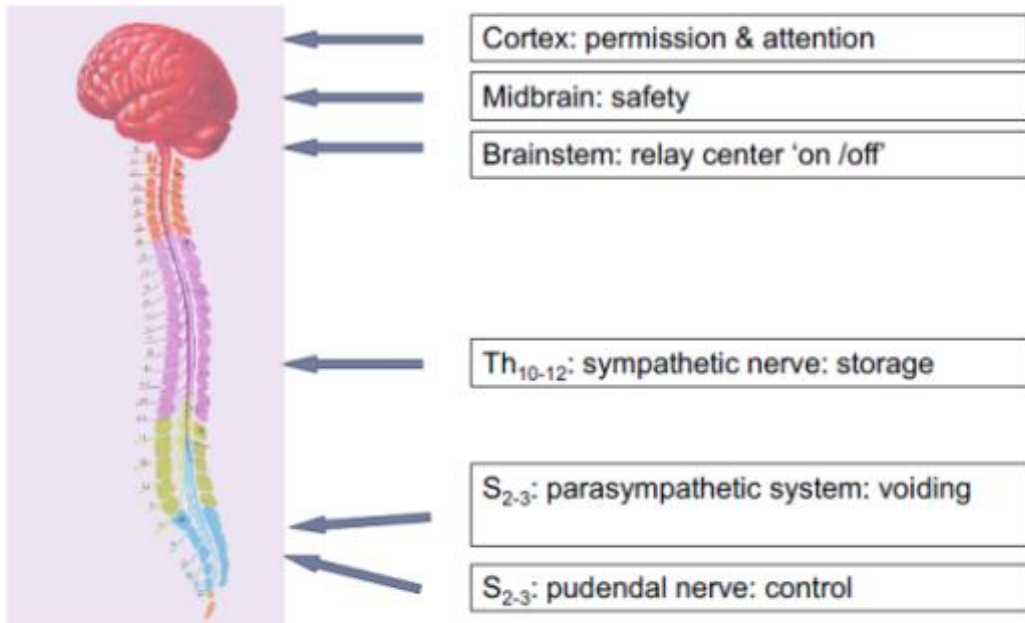




Aansturing



Innervation of the Lower Urinary Tract



- Cognities - prefrontale cortex
- Emoties - limbisch systeem
- Schakelaar - Pons (PMC)
Schakelaar sacraal
Onuf

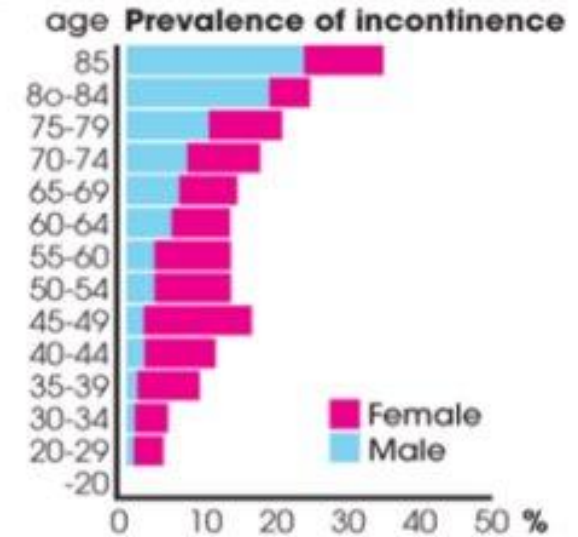
Urine incontinentie:

- Vrouwen > 65 jaar: 35% (dagelijks)
- Mannen > 65 jaar: 15% (dagelijks)
- Verzorgingshuis: 50%
- Verpleeghuis: 90%

Fecale incontinentie:

- Mannen en vrouwen > 65 jaar en thuiswonend: 6%
 - Mannen en vrouwen > 65 jaar in verzorgingshuis: 10%
 - Mannen en vrouwen > 65 jaar in verpleeghuis: 20-65%
- < 25% zoekt hulp

[Teunissen 2006]



Mictie en defecatie stoornissen na CVA

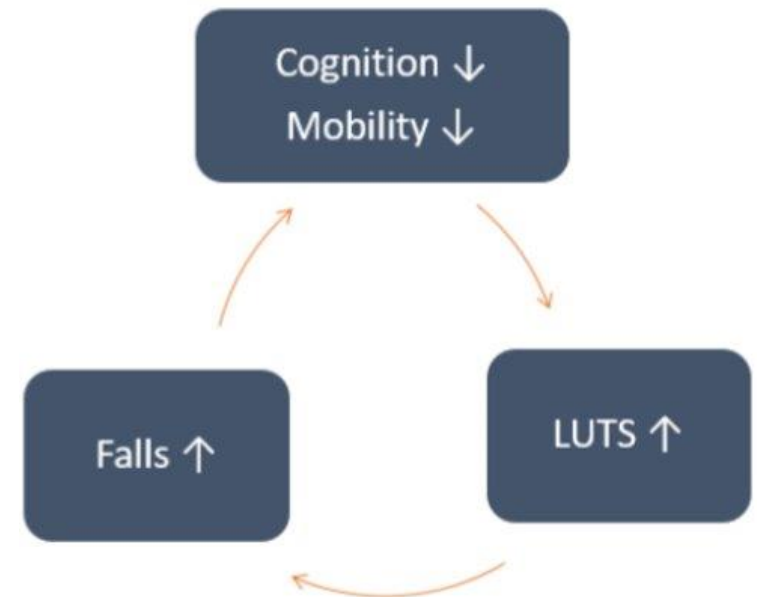
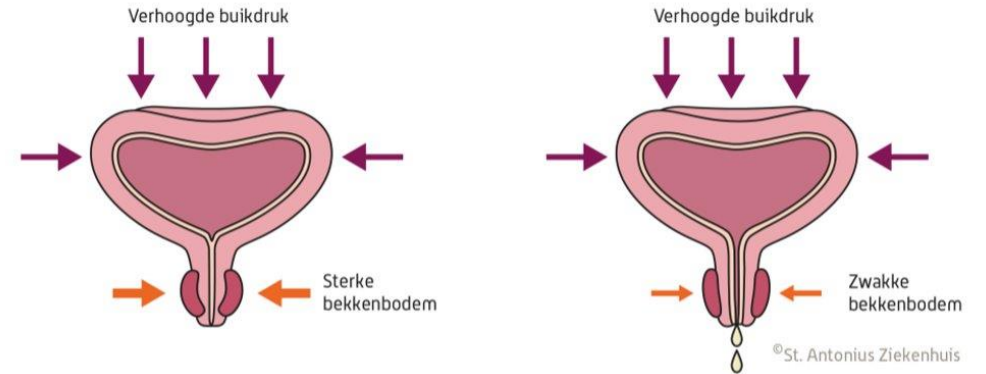
- Ernst van de klachten is afhankelijk van:
 - Lokalisatie
 - Ernst
- Impact op
 - Zelfredzaamheid
 - QoL



Mictiestoornissen

- Retentie / residu --> UWI
- Urine-incontinentie
 - Urge-incontinentie
 - Stressincontinentie
 - Functionele incontinentie
 - LUTS
 - Frequency, urgency, nycturie
- Organen
 - Verzakking (prolaps)
 - Prostaat
- VALLEN!

Durf te vragen



Urologie

Acute fase

- atone blaas (32-83%)
 - blaasvulling zonder drukopbouw en mictierefle
 - Infecties
 - Reflux
-
- Incontinentie op buikdruk verhogende momenten
bijvoorbeeld draaien, hoesten

[Brittain 2006]

Na acute fase

- Detrusor hyperreflexie (reflexblaas) - urgency en/of incontinentie
laesies van de frontale kwab en de basale ganglia
- Onwillekeurige sfincter relaxatie - incontinentie (zonder gêne)
laesie frontale kwab
- Detrusor sfincter dyssynergie - urge incontinentie en/of retentie
laesie basale ganglia

Jamieson 2010

Prognose mictiestoornissen

één jaar na CVA 15 tot 30% verliest nog urine

Brittain 2006, Williams 2012

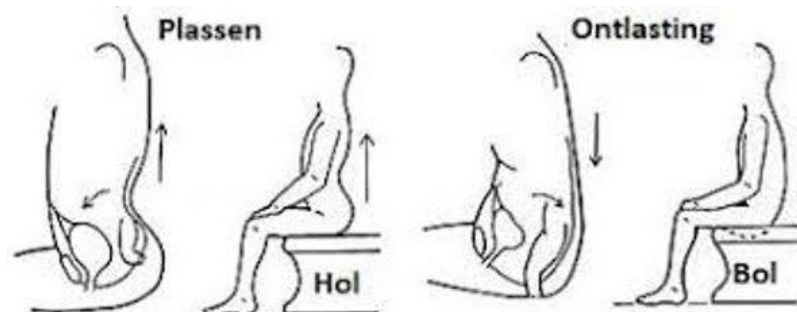
Mictiereflexen zijn in tact - timing is verstoord
functionele incontinentie

Mictiestoornissen na 1 week ↓ - levensverwachting ↑

Rotar 2011

Wat te doen

- Training
 - Bekkenbodembodem
 - Spierkracht, mobiliteit, balans, transfers
 - Rol van buikdruk
- Toilethouding
- Vochtintake



Goed plassen kun je leren!

- 1** Goed plassen is belangrijk voor iedereen, vrouwen, mannen én kinderen.
- 2** Ga ontspannen en rechtop op het toilet zitten. Voeten plat op de grond en knieën uit elkaar. Als je niet met je voeten bij de grond kunt, gebruik dan een voetenbankje.
- 3** Neem de tijd om te plassen, ontspan de bekkenbodembodem en plas goed uit. Ga naar het toilet als je aandrang voelt.
- 4** Ga niet meepersen en onderbreek de plas niet, ontspan de bekkenbodemspieren, laat de buik los.
- 5** Na het plassen de onderrug hol en bol maken en eventueel wiebelen met het bekken. Hol en bol maken kan je voorstellen als het jezelf helemaal lang maken dus kruin omhoog duwen en dan weer inzakken.
- 6** Veeg zachtjes of dep droog. Vrouwen kunnen beter van voren naar achteren afvegen.

- Bereikbaarheid toilet
- Vindbaarheid toilet
- Kleding
- Rust en privacy
- Hygiëne en schoonmaken
- Co-morbiditeit / medicatie
- Attributieve middelen / hulpmiddelen
 - Hulpmiddelen toilet
 - Incontinentie materiaal
 - Medicamenteuze hulpmiddelen
 - Steunkousen: aan op bed, uit in bed



Leefstijl

- Vochtintake: 1,5 – 2,5 liter per dag
- Vezelinname: 30 – 40 gram per dag
- Beweging

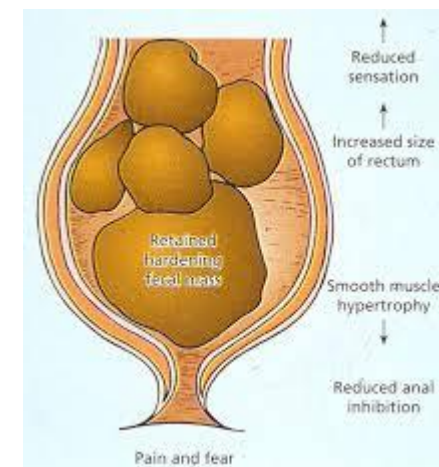
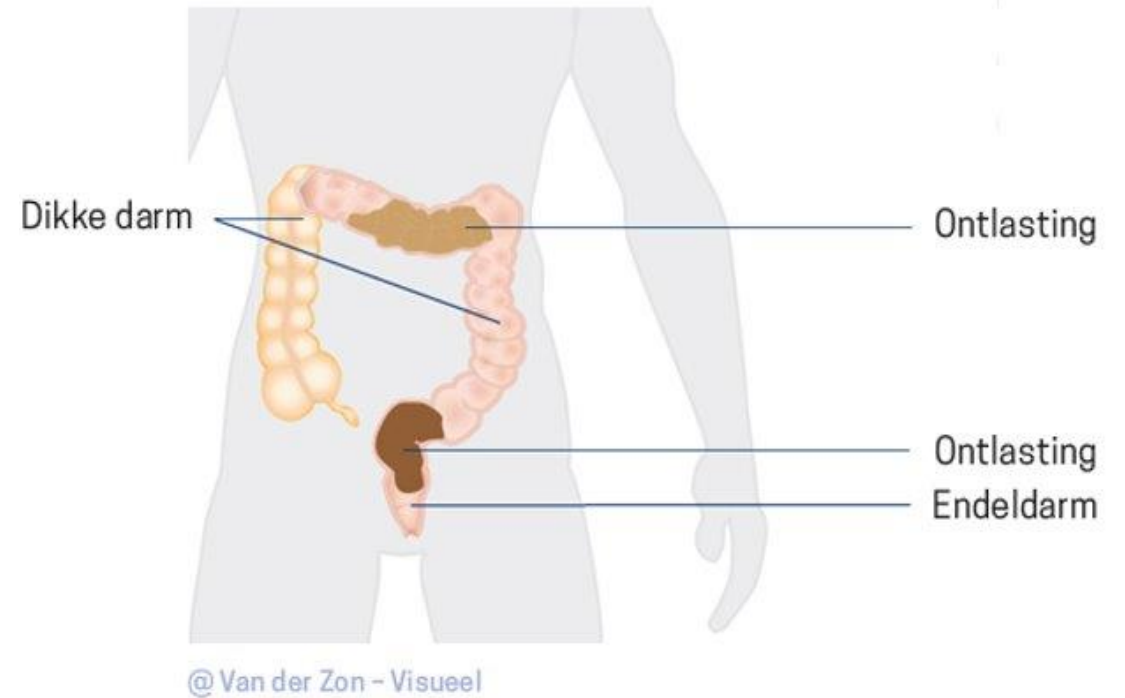


Defecatiestoornissen

- Obstipatie
 - Buikpijn
 - Stempelen
- Fecale incontinentie
 - Diarree
 - Overloopdiarree
 - Flatus

Persen / paradoxaal persen

Durf te vragen



Defecatie

- Obstipatie & fecale incontinentie
 - 3 jaar na CVA 4,5x zo vaak FI
 - Dubbele incontinentie 4x zo vaak na CVA
- Obstipatie: 30-60% (ouderen 28%)
 - Verminderde relaxatie bekkenbodembodem
 - Hyposensitief rectum
 - Verlengde colonpassagetijd
 - Digestieve stoornissen: slikken (voedsel!), reflux, maag
 - Immobiliteit

Rol van de fysiotherapeut

- Zie mictie
- Toilethouding
- Beweging!

 **Stichting Darmgezondheid**

Type 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijke stoelgang)
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 (makkelijke stoelgang)
Type 6		Zachte en papperige delen met niet-definieerbare randen
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes, helemaal vloeibaar

Op de juiste manier poepen doe je zo:



- 1** Op de juiste manier poepen is belangrijk voor iedereen: vrouwen, mannen én kinderen.
- 2 Ga ontspannen op het toilet zitten met een holle rug. Voeten plat op de grond en knieën uit elkaar. Gebruik eventueel een voetenbankje als je niet met je voeten bij de grond kunt.
- 3 Ontspan de bekkenbodem en neem ruimschoots de tijd om te poepen. Ga naar het toilet als je aandrang voelt.
- 4 Maak tijdens een uitademing een holle rug (trek de buik in, en schouders naar voren) en tijdens een inademing een holle rug (duw de buik naar voren en schouders naar achteren). Kantel, als de passage van de ontlasting moeilijk verloopt enige malen het bekken in het ademptempo.
- 5 Duw rustig mee met aandrang, de bekkenbodem moet ontspannen blijven. Ga dus NIET krachtig meepersen.
- 6 Span de bekkenbodem licht aan, dat doe je door de anus in trekken. Veeg schoon van voor naar achteren en vooral niet in de anus.



Toilethouding

<https://www.youtube.com/watch?v=YbYWhdLO43Q>



Leefstijl

- Vochtintake: 1,5 – 2,5 liter per dag
- Vezelinname: 30 – 40 gram per dag
- Beweging



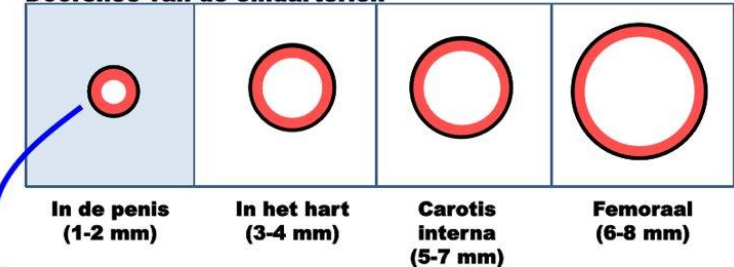
Seksualiteit

- Seksuele disfuncties man / vrouw
- Zin
- Factoren die bijgedragen hebben tot CVA kunnen ook pre CVA tot seksuele disfunctie hebben geleid. (*Gianotten 2008*)
- Verstoorde relatie partner / patiënt
 - Mantelzorger
 - Angst

The artery size hypothesis

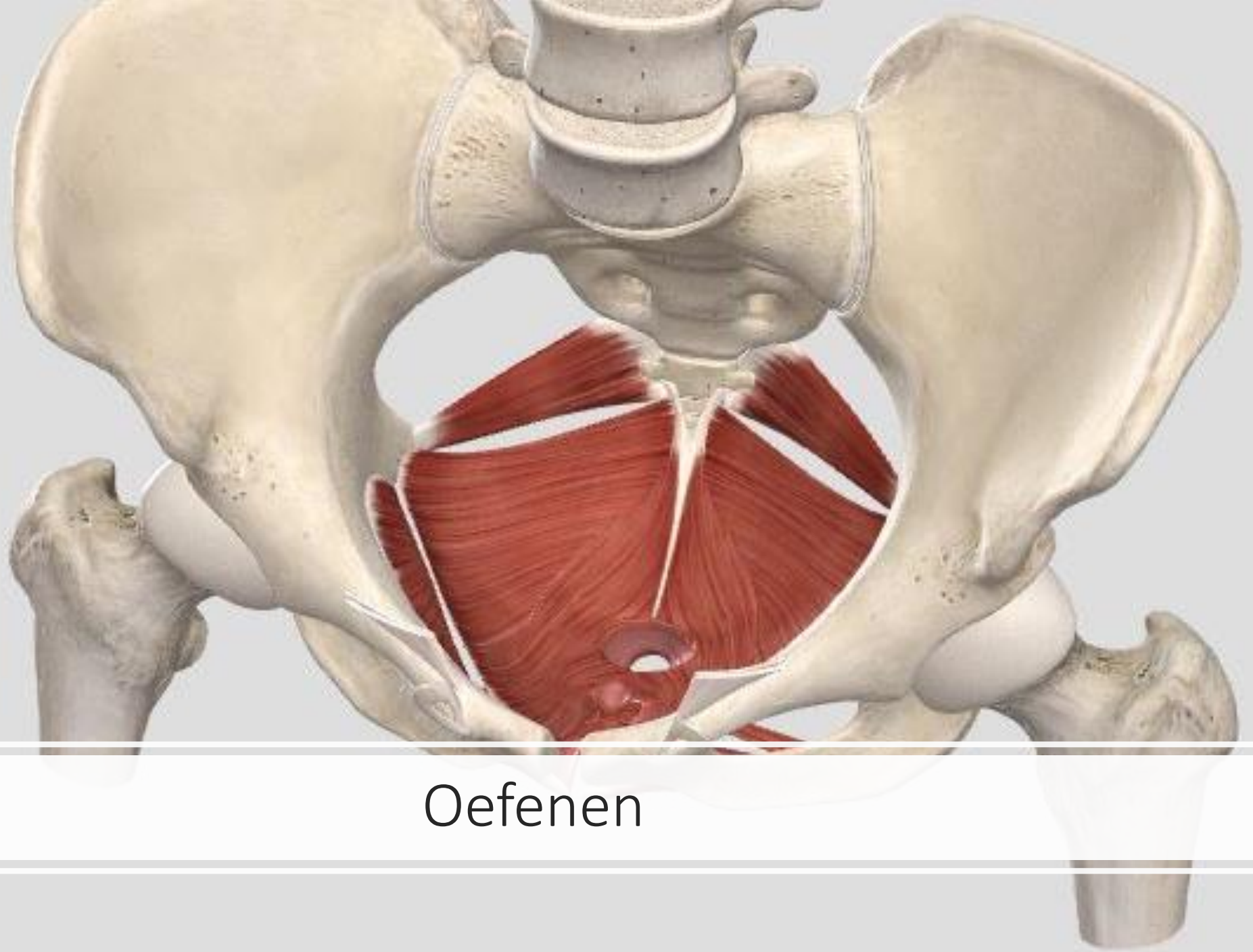
(Montorsi P et al. Am J Cardiol 2005; 96: 19M-23M)

Doorsnee van de eindarteriën



50% lumen obstructie → erectie verstoord

**2018: Erectieprobleem is geen luxe probleem meer!
Afwezige erectie is nu 'n indicator voor de vaatconditie**



Oefenen

Casus

Mevrouw J, 81 jaar, verwezen door huisarts

Woonachting in woonzorgcentrum, daar wonen ook veel vriendinnen

Burgerlijke staat: weduwe (sinds 10 jaar, echtgenoot overleden aan gevolgen COPD), 3 kinderen en 8 kleinkinderen, komen regelmatig langs

Hobby: lezen, schilderen, klassieke muziek luisteren, (theater, concertzaal)

CVA re hemisfeer, ischemisch infarct a.cerebri media twee jaar geleden, destijds opname stroke unit, neurologieafdeling, reactivering / revalidatie in verpleeghuis woonzorgcentrum;

Verminderde functie in li arm en li been, li been sta functie, lopen met rollator en C1200 beugel met T leer, hulp bij ADL-activiteiten;

Hulpvraag: verbeteren mobiliteit, buitenshuis

Vragen?

