

# Blaasklachten

Blaasklachten komen vaak voor, vooral bij vrouwen. In het dagelijkse leven kunnen ze voor veel ongemak zorgen. Misschien denk je dat dit ongemak erbij hoort omdat je ouder wordt of een bevalling achter de rug hebt. Niets is minder waar.

## Blaasontsteking

In de blaas wordt urine verzameld die via de urineweg het lichaam verlaat. Vrouwen hebben een korte urineweg waardoor bacteriën van buiten vrij makkelijk een infectie aan de blaas kunnen veroorzaken. Meestal zijn de bacteriën afkomstig uit het gebied rondom de anus. Maar ook tijdens het vrijen kunnen bacteriën via de urinebuis de blaas bereiken. Mannen kunnen ook een blaasontsteking oplopen, zij het minder snel. Bij hen kan een blaasontsteking leiden tot een prostaatontsteking. De prostaat is een klier die om de plasbuis heen ligt. Een blaasontsteking geeft vervelende klachten; een drukkend gevoel in de onderbuik, een voortdurende aandrang om te plassen en pijn tijdens het plassen. Om te weten of je een blaasontsteking hebt, kun je een urinetest laten doen bij de huisarts.

## Incontinentie

Het niet kunnen ophouden van urine (of ontlasting) noemen we incontinentie. Urineverlies zónder aandrang heet stress- of inspanningsincontinentie. Dit komt vaak voor na een zwangerschap of bij oudere vrouwen en wordt veroorzaakt door verzwakte bekkenbodemspieren. Het urineverlies ontstaat bij een plotselinge inspanning zoals niezen, rennen of lachen. Een andere vorm is aandrangincontinentie. Dit komt voor bij vrouwen en mannen. Hierbij is er wel aandrang maar lukt het niet de urine op te houden. Soms wordt aandrangincontinentie veroorzaakt door een blaasontsteking, suikerziekte of een neurologische aandoening. De symptomen van aandrangincontinentie lijken op die van een overactieve blaas. Bij deze laatste klacht is er meer dan acht keer per dag een sterke aandrang maar kan de urine wel worden opgehouden.

## Wat kan acupunctuur doen?

Allereerst wil de acupuncturist weten wat de oorzaak van jouw klachten is. Als dat duidelijk is, kan hij daar de behandeling op afstemmen. Bij incontinentie is de behandeling onder andere gericht op het verhogen van de spierspanning rondom de blaas en in de bekkenbodem. Bij een blaasontsteking wordt je algemene weerstand verhoogd waardoor bacteriën minder kans krijgen zich te vermeerderen. Een acupunctuurbehandeling verbetert het functioneren van de urinewegen. Het grote voordeel van acupunctuur is dat het ook een preventieve werking heeft. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van je klachten. De acupuncturist vertelt je hier meer over.



NEDERLANDSE  
VERENIGING VOOR  
ACUPUNCTUUR