Wat is het effect van bekkenbodemoefeningen op de levenskwaliteit van patiënten met urine-incontinentie in de huisartsenpraktijk?

Haio: VAN DAMME Jirka , U.G.
Promotor: AVONTS Dirk
Praktijkopleider: Du Bois Marie

Context: In België heeft 21% van de vrouwen boven de 50 jaar last van urine- incontinentie, maar nog niet eens de helft zoekt hiervoor professionele hulp. Op huisartsniveau kan dit probleem worden aangepakt door vrouwen met stressincontinentie bekkenbodemoefeningen aan te leren en vrouwen met aandrangincontinentie blaastraining uitte leggen.

Onderzoeksvraag: Wat is het effect van bekkenbodemoefeningen op de levenskwaliteit van patiënten met urine-incontinentie?

Methode: Onze doelgroep zijn vrouwen tussen 35 en 70 jaar die last hebben van urineverlies. Via posters en een anamnestische screening in het verlengde van een curatief consult wordt de doelgroep gerekruteerd. Volgende vragen worden hierbij gesteld: "Verliest u soms urine wanneer u hoest, niest, lacht of sport?" en "Ervaart u soms plots een sterke drang om te plassen en moet u zich dan haasten naar het toilet?" Tijdens een 2e consult wordt een uitgebreide vragenlijst over het urineverlies en de invloed op de levenskwaliteit afgenomen. Indien ze in aanmerking komen en dit wensen, worden ze doorverwezen naar een gespecialiseerde kinesitherapeut. Zo niet worden thuisoefeningen uitgelegd. Na 3 maanden behandeling wordt het effect op de klachten en de levenskwaliteit telefonisch nagegaan.

Resultaten: In totaal worden 17 vrouwen in de studie ge?ncludeerd. Twee vrouwen vallen later af: de eerste omdat ze niet naar de kinesitherapeut is gegaan en de tweede omdat ze haar thuisoefeningen niet heeft gedaan. Er zijn 7 vrouwen die last hebben van stressincontinentie en 5 van aandrangincontinentie. Drie vrouwen met gemengde incontinentie ervaren de meest negatieve invloed op de levenskwaliteit. Vijf vrouwen kiezen voor kinesitherapie, de overige 10 krijgen thuisoefeningen mee. Zowel de thuisoefeningen als de kinesitherapie geven bij 12 van de 15 vrouwen een toename van de levenskwaliteit van 5,5% tot 50%.

Conclusie: Screening van 35-plus vrouwen op klachten van urine-incontinentie, biedt de mogelijkheid om bekkenbodemoefeningen en blaastraining aan te bieden. Begeleiding door een kinesitherapeut resulteert in de grootste vooruitgang inzake levenskwaliteit, terwijl thuisoefeningen ook een waarneembare verbetering geven.