

# MEDICAL SCIENCE

## Over-actieve

# blaas

**H**et kunnen plassen en daarmee het kunnen ophouden van de plas is een ingewikkeld samenspel tussen de sluitspieren rond de blaasuitgang, de bekkenbodemspieren en de hersenen. De blaas is eigenlijk een ballonvormige holle spier. Terwijl de urine zich verzamelt in de blaas rekt deze mee. Bij een vulling van ongeveer 200 cc voelt men aandrang om te plassen. Door het aanspannen van de sluitspieren

zen dan ook ongewild urine bij de minste aandrang.

### Eén miljoen Nederlanders

Een overactieve blaas is een groot probleem dat in Nederland voorkomt bij naar schatting één miljoen mannen en vrouwen, jong en oud. Een overactieve blaas kan het sociale leven enorm beïnvloeden. Vaak is er een drempel om de deur uit te gaan uit angst om in het winkelcentrum, tijdens het reizen of uitgaan niet op tijd het toilet te halen. De mensen met een overactieve blaas weten feilloos waar op hun route door stad of dorp de openbare toiletten zijn.

Veel mensen vinden het nog lastig om over plasproblemen te praten. Dit is echter niet nodig, voor een arts hoort dit soort klachten bij het dagelijks werk. Ook denken veel mensen dat het hoort bij het ouder worden en dat er niets aan te doen valt. In de meeste gevallen echter is er op eenvoudige manier hulp te bieden bij een overactieve blaas.

### Bijkomende klachten

Door de ligging van de blaas kan het zijn dat er bij blaasklachten bijkomende klachten optreden. Dit zijn dan vaak problemen met de ontlasting, bijvoorbeeld verstopping of juist moeite met het ophouden van de ontlasting. Problemen bij het vrijen (pijn of angst voor urineverlies) en erectieproblemen bij de man kunnen

worden ervaren. Een andere bijkomende klacht kan zijn dat er niet goed kan worden uitgeplast en er steeds urine achterblijft in de blaas (residu). Bij de man ligt de prostaat vlak bij de blaas; de oorzaak van plasproblemen kan bij mannen ook liggen in afwijkingen van de prostaat.

Om een beeld te krijgen van de klacht, kan het helpen een mictie-dagboek (plasdagboek) bij te houden. Dit geeft vaak al veel inzicht in het probleem. Hierin wordt bijgehouden wanneer iemand aandrang voelt, wanneer en hoeveel hij of zij plast, wanneer en hoeveel ongewild urineverlies er plaatsvindt en wanneer en hoeveel iemand drinkt.

### Behandelingen

Er zijn veel behandelingen voor een overactieve blaas. Met blaas-training kan iemand weer meer controle over de blaasspier ontwikkelen. Bekkenbodempysiotherapie kan dit traject ondersteunen. Blijf vooral voldoende drinken, ga niet minder drinken uit angst voor urineverlies. Het lichaam heeft vocht nodig om goed te blijven functioneren. Beperk alcohol- en cafeïnegebruik, deze stoffen prikkelen de blaas. Afvallen helpt om de klachten te verminderen. Er zijn verschillende soorten medicijnen die helpen bij een overactieve blaas. Dit zijn de zogeheten anticholinergica (die onwillekeurige samentrekkingen van de blaas remmen) en beta3-agonisten (deze stimuleren ontspanning van de blaas). Medicijnen kunnen wel bepaalde bijwerkingen hebben, zoals een droge mond.

Er is ook behandeling mogelijk met de spierontspanner botulinetoxine en er zijn behandelingen met apparaatjes die zorgen voor zenuwprickeling (neuromodulatie). Dus blijven rondlopen met klachten van een overactieve blaas is nergens voor nodig.



**Dr. E.A. Boss**  
In PRIVÉ MEDISCH, onder redactie van dr. E.A. BOSS, medisch specialist in het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven, wordt elke week een ander medisch onderwerp onder de loep genomen. Deze week: Overactieve blaas.

bekkenbodemspieren kan men het plassen uitstellen. Normaal plast iemand om de drie à vier uur, vrouwen iets vaker dan mannen. Als er sprake is van een overactieve blaas, dan is de blaas extra prikkelbaar. Het gevolg hiervan is dat men dan vaak en heel plotseling moet plassen, soms wel tot tienmaal per dag. Ook worden mensen vaker in de nacht wakker omdat ze moeten urineren. Daarnaast kan de acute aandrang zo groot zijn dat de plas niet kan worden opgehouden. Veel mensen met een overactieve blaas verlie-



De Instagram Face van Audrey Hepburn.

HOLLANDESE HOOGTE

# Instagram Face

**D**at social media een grote invloed hebben op ons leven is duidelijk. Veranderen ze ook het schoonheidsideaal en zorgen ze voor meer cosmetische ingrepen? Je zou het bijna gaan geloven. Natuurlijk is Instagram een inspiratiebron. Een plaatje is een makkelijke manier om je arts uit te leggen welke lippen, neus of borsten je aanspreken. Toch is dat niet zo anders dan een paar jaar geleden. Toen kreeg ik vaker een foto uit een tijdschrift te zien met bijvoorbeeld de mond van **ANGELINA JOLIE**, de borsten van **SCARLETT JOHANSSON** of de neus van **KATE MIDDLETON**.

Een prima hulpmiddel, zodat je arts weet wat je wel of juist niet mooi vindt. Zolang je maar niet verwacht dat een behandeling je precies op je favoriete beroemdheid laat lijken. De taak van een arts is daarom ook om mensen met een onrealistisch zelfbeeld tegen zichzelf te beschermen.

### Duckface en Baby Giraffe

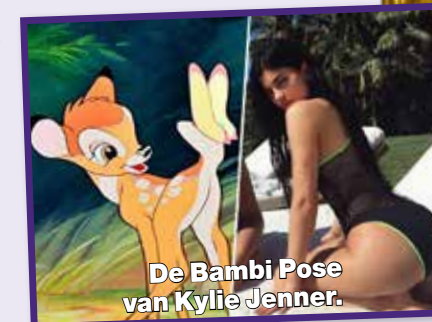
Veel beautytrends ontstaan op social media. Zoals de *Instagram Brow*, een brede, superstrak aangezette wenkbrauw met hoekige vormen. De volle getuile lippen zijn de bekendste trend, ontstaan nadat de eerste *Duckface*-selfies op Facebook verschenen. Er volgden vele nieuwe trends; vorig jaar werd Instagram overspoeld met de *Bambi Pose*, waarbij je als het schattige hertje

op je knieën zit. Deze zomer begon met de *Barbievoetjes*: je leunt op de bal van je voet, alsof je onzichtbare hoge hakken draagt. De allernieuwste pose is de *Baby Giraffe*, waarbij je één been vooruitsteekt en op *Barbievoetjes* balanceert. **BELLA HADID**, **EMILY RATAJKOWSKI** en **MIRANDA KERR** zijn fan. De *Baby Giraffe* laat hun superslanke benen nóg langer en gestroomlijnder lijken. Misschien waren jonge vrouwen in de jaren 80 nog wel meer bezig met hun uiterlijk. Gepermanente en getoupeerde kapsels, oogschaduw in alle kleuren van de regenboog en felgekleurde blush op de wangen. Voor de grootste beautyblunder uit de jaren 90 hadden we echt geen Instagram nodig: het overplukken van de wenkbrauwen tot een smal boogje à la **KATE MOSS**. Maar goed dat er toen nog geen mobieltjes waren om constant foto's mee te maken en te posten...

### Iedereen lijkt op elkaar

Met zware, perfect gestileerde wenkbrauwen, volle lippen, een smetteloze huid en grote ogen met veel laagjes mascara lijkt op Instagram iedereen op elkaar. Maar dat schoonheidsideaal is niets nieuws; vrouwen met een symmetrisch gezicht, grote ogen, een gave egale huid en volle lippen vinden we al eeuwenlang mooi. Denk aan iconen als **MARILYN MONROE**, **ELIZABETH TAYLOR** en **AUDREY HEPBURN**.

Instagram Face is het nieuwe schoonheidsideaal en vooral jonge vrouwen laten massaal Botox en fillers inspuiten. Toch is het te makkelijk om te zeggen dat dit alleen door Instagram komt. Het lijkt erop dat we collectief zijn vergeten welke impact de tv-serie *Baywatch* had op het schoonheidsideaal. Hoe **PAMELA ANDERSON** ervoor zorgde dat het aantal borstvergrotingen met grote implantaten sterk toenam.



De Bambi Pose van Kylie Jenner.



**Plastisch chirurg Farid Kazem** staat in binnen- en buitenland hoog aangeschreven om zijn uitgebreide expertise, kennis en resultaten op het gebied van plastische chirurgie en huidverjonging. Heeft u een vraag voor dokter Kazem, stuur dan een e-mail naar [kazem@prive.nl](mailto:kazem@prive.nl). Wie weet wordt uw vraag in een volgende column behandeld. Meer informatie: [www.kazem.nl](http://www.kazem.nl).

Al onderging toen natuurlijk niet iedereen een borstvergroting en koos niet iedereen een enorme cupmaat. Net zoals nu ook niet iedereen zijn lippen laat vergroten met fillers.

### Spijt

Voor de piercing- en tatootrend was ook geen Facebook of Instagram nodig. Overal verschenen vrijwel dezelfde *tribal tattoos*, bij voorkeur laag op de onderrug. Massaal werden neuzen, navels, wenkbrauwen en lippen gepiercet. Misschien was dat nog wel ernstiger dan de ophef nu over fillers en Botox. Heel wat piercings lieten al dan niet door ontstekingen

littekens achter. Tattoos bleken achteraf ook niet zo'n goed idee. Zeker niet als de naam van een inmiddels ex-geliefde was vereeuwigd. Veel sterren kregen spijt van hun tatoeage. Zoals **EVA LONGORIA**, die haar nektattoo liet



Eva Longoria kreeg spijt van de tattoo in haar nek.

verwijderen. Met een aantal laserbehandelingen ben je van je tattoos af, maar het is pijnlijk en je blijft er altijd nog iets van zien.

### Bella Hadid doet de Baby Giraffe.