



Centrum voor Fysiotherapie
&
Medische Fitness

Meerssen • Hulsberg • Bunde

Informatiemiddag Parkinson(isme) Parkinsoncafe Maastricht

11-02-2020

FLOOR CARIS-HUSTINX

GEREGISTREERDE BEKKENFYSIOTHERAPIE
MSPT



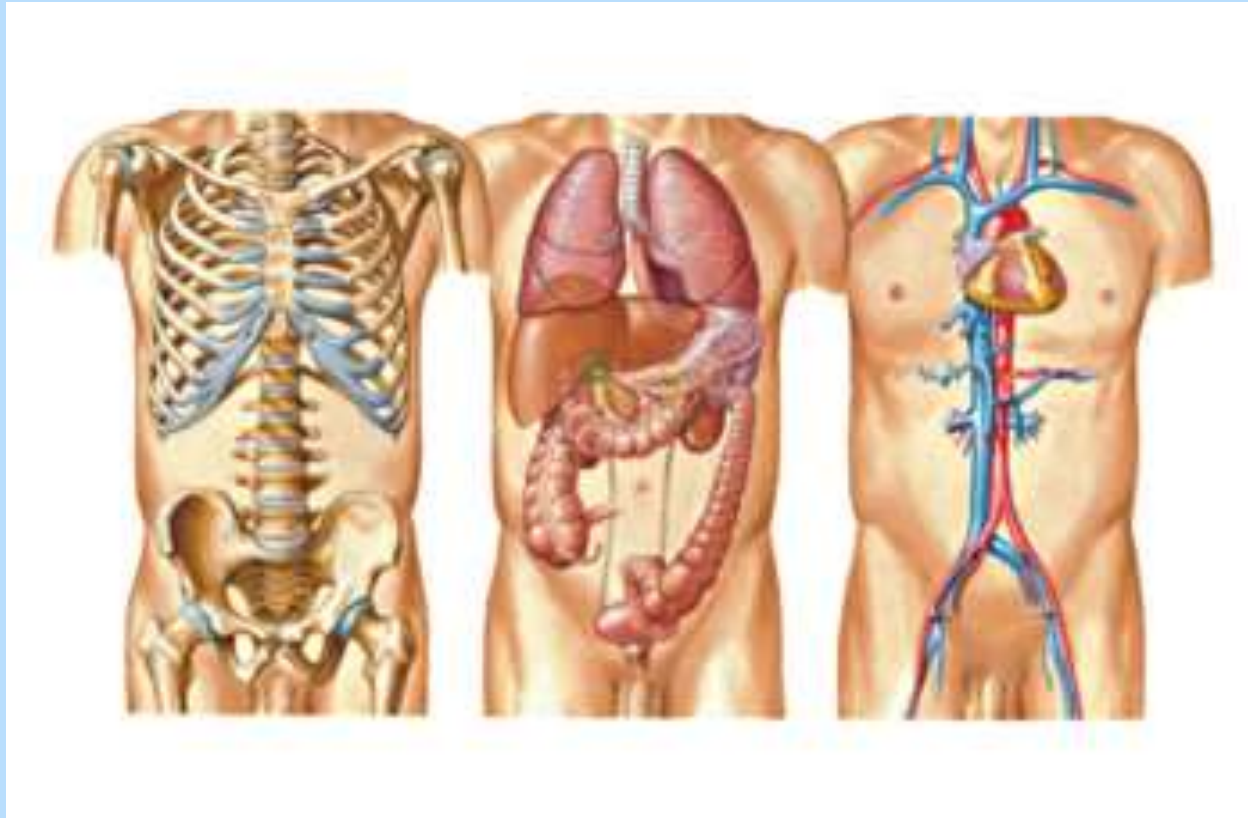
WELKOM



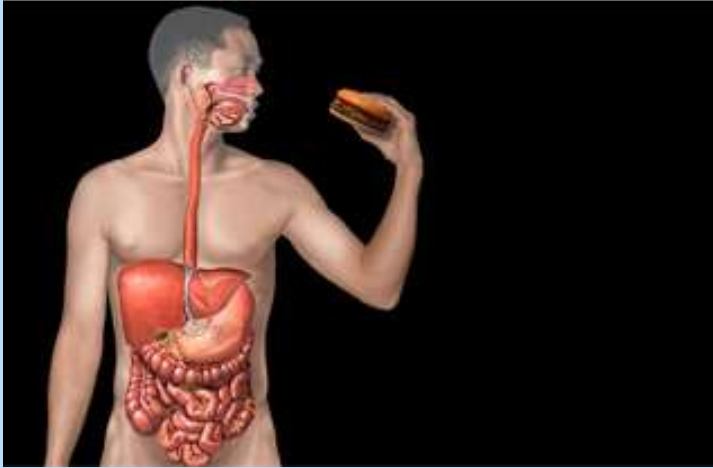
Nergens informatie over wat kan je doen:
Aanpak: plas- en ontlastingsproblemen

Begint Parkinson in onze darmen?

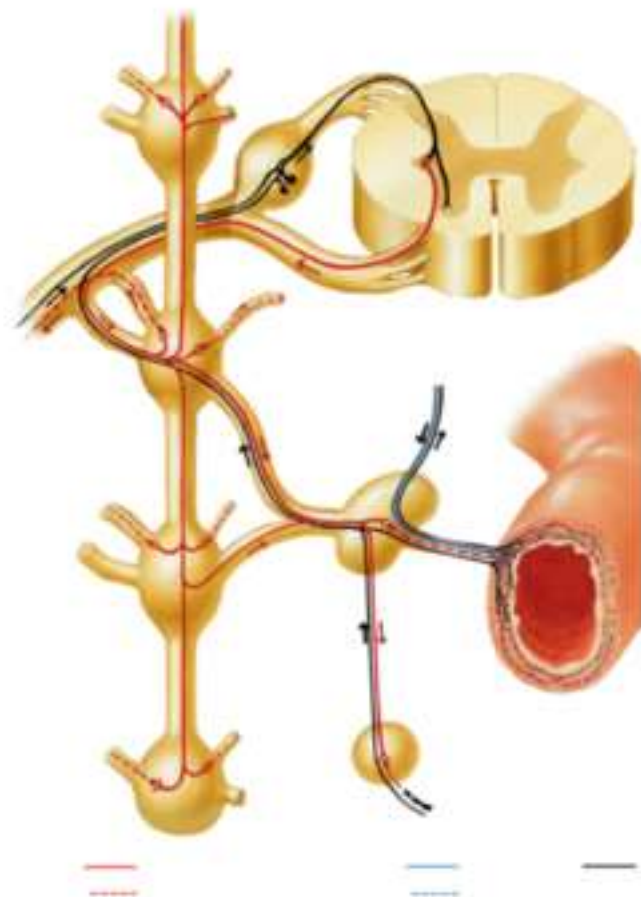
Bron: Liu 2017 (darmbacterien via n. vagus onze hersenen bereikt. Pre-studies










Darmproblemen



Autonomic Reflex Pathways: Schema



Wat is normaal?

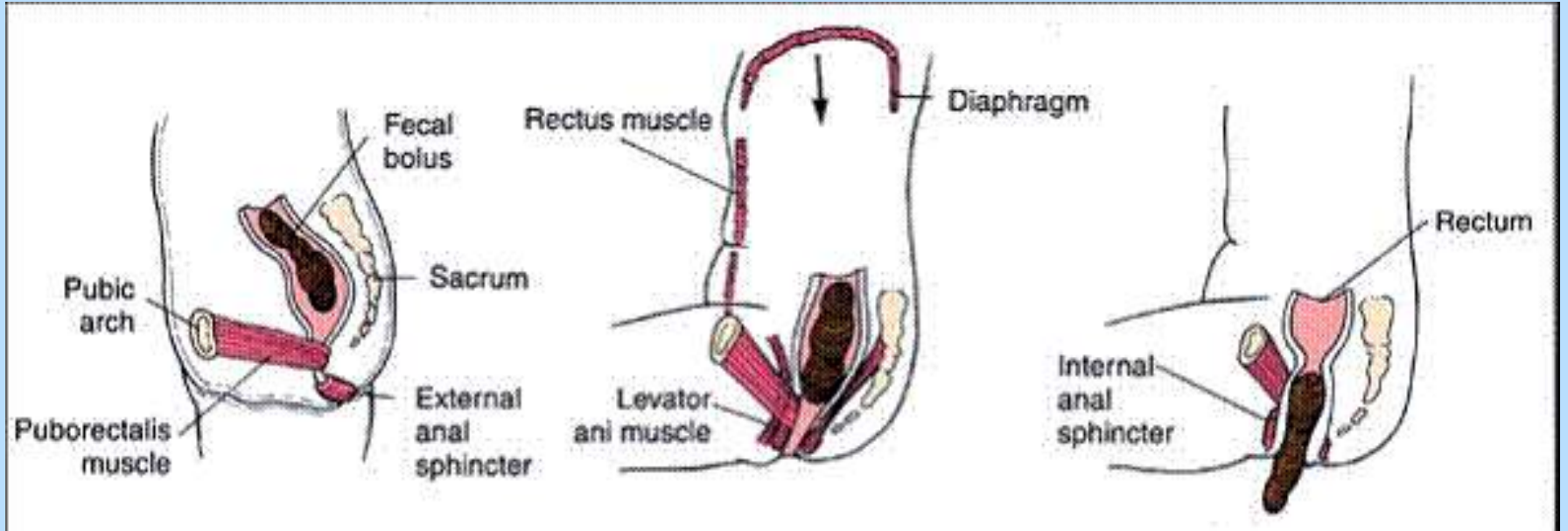
typering stoelgang		omschrijving
1		harde losse keutels (moeilijke stoelgang)
2		samengekleefde keutels
3		worstvormige stoelgang brokkelig van structuur
4		worstvormige stoelgang zacht en glad van structuur
5		zachte stoelgang met duidelijke scherpe contouren (makkelijke stoelgang)
6		zachte tot zeer zachte stoelgang met onduidelijke contouren
7		waterige stoelgang, geen structuur aanwezig (geheel vloeibaar)

ontlastingsadvies

- Voetenbankje
- Voeten neerzetten en knieën wijd
- Ontspan de bekkenbodem
- Anus open maken
- Zachtjes blazen
- Bolle buik maken
- erna...10 tellen krachtig de anus aanspannen dichtknijpen dus ...



ontlasten



Tips om beter te ontlasten

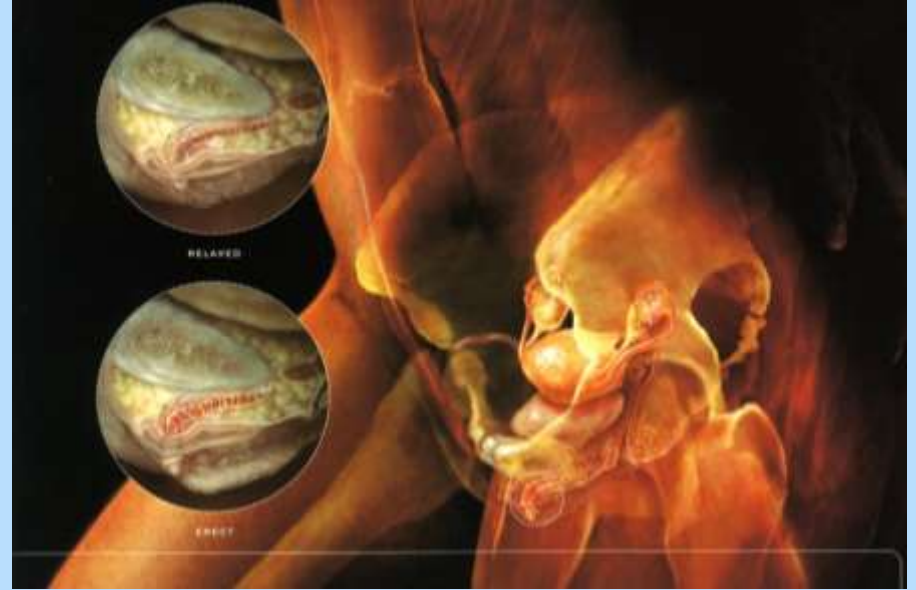
- Voetenbankje onder je voeten zetten
- Niet langer dan 5 minuten persen
- Erna krachtig bekkenbodembodem aanspannen (10 sec)
- Zo min mogelijk afveeg-papier gebruiken
- Liever wassen met water
- Olieboekjes

Wat nog te doen?

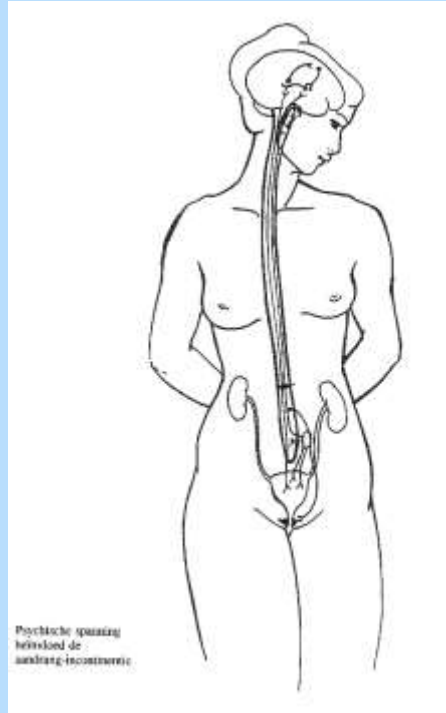
- Ontspan je buik (dan voel je beter je aandrang)
- Dietiste (vezels eten / veel drinken)
- Buikmassage (kan je zelf)
- Bewegen (minder loze drang)



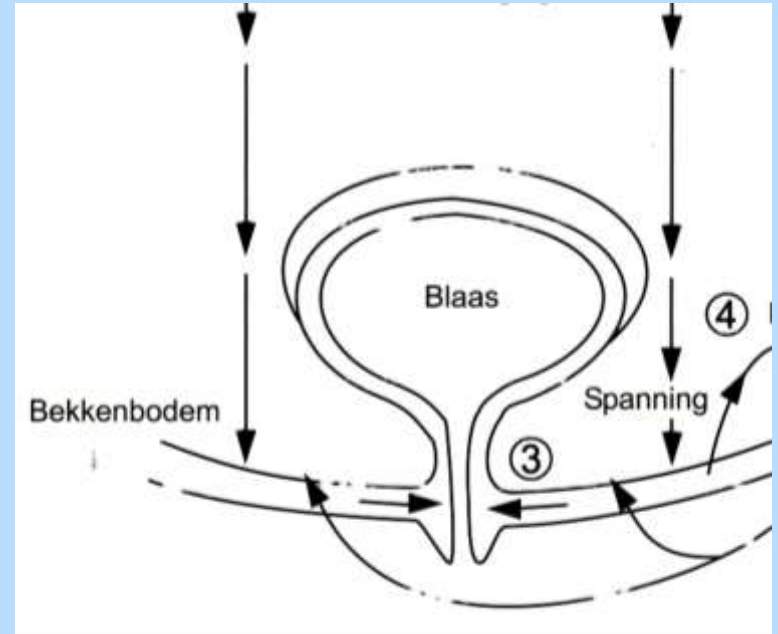
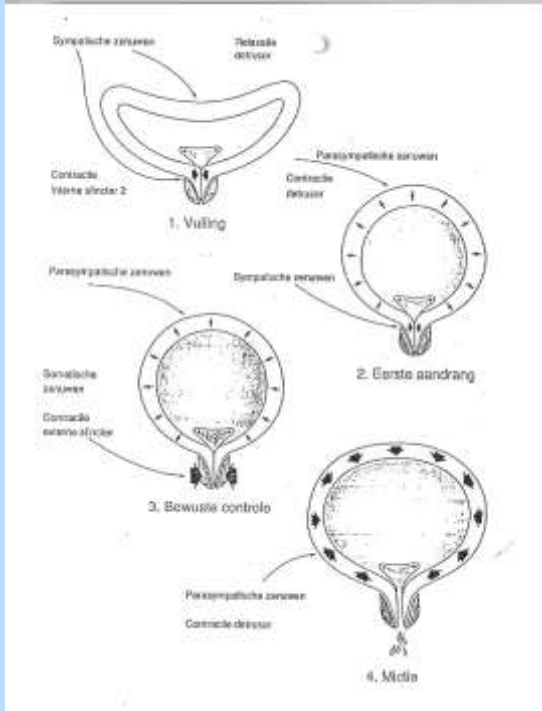
Blaas en bekkenbodembodem



plas aandrang voelen



Hoe gaat plassen



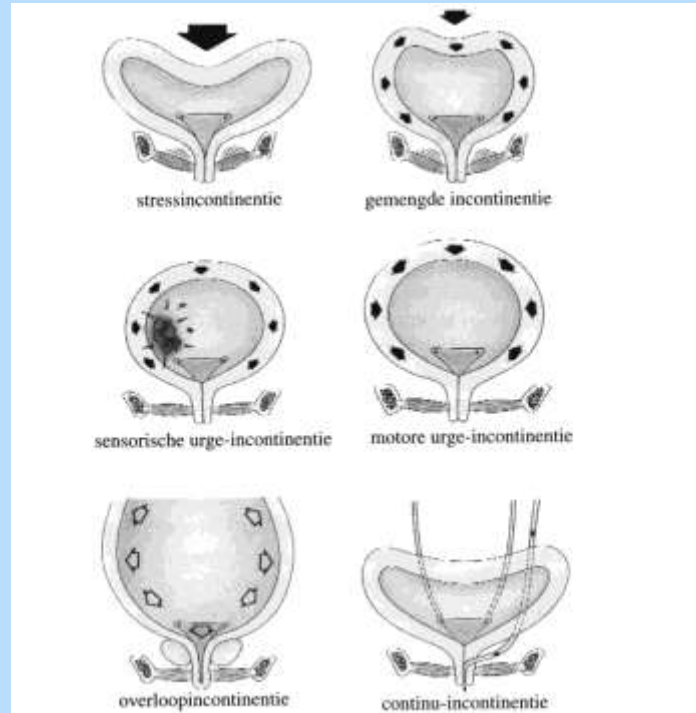
Luie blaas

- Blaasspier kan niet goed samentrekken
(onderbroken zenuwvoorziening door parkinson)
- Residu blijft achter, blaasontsteking!
- Langdurig hoge druk in de blaas
- Goed leren uitplassen....klokpassen

Overactieve blaas

- Blaasspier spant plotseling samen...urine verlies
- bekkenbodembewustwording, leren voelen
- Bekkenbodembontspant zich moeilijk...moeilijk opstarten met plassen en doorplassen
- leren Bekkenbodembontspannen en aanspannen

Ongewenst urine verlies

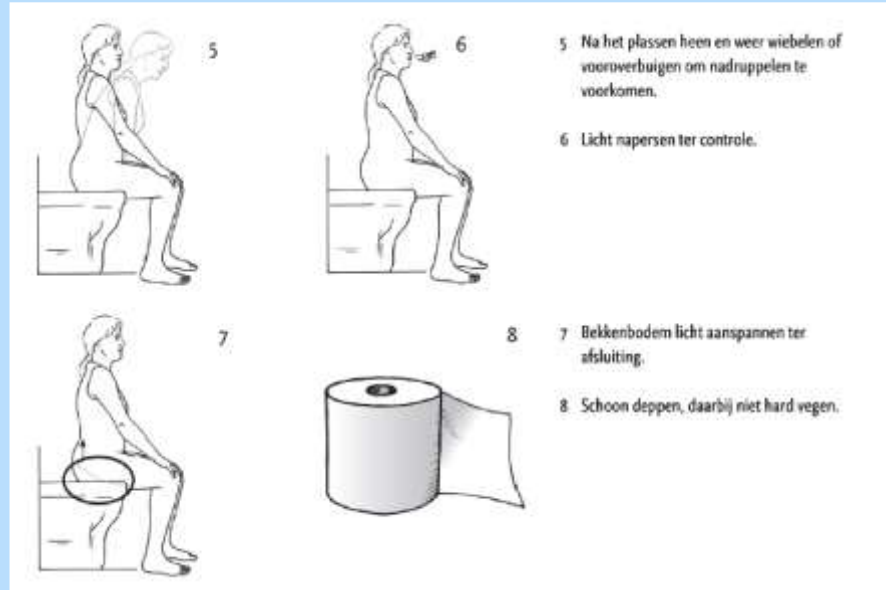


Hoe vaak komt dit voor?

- Verminderde blaaslediging (retentie)
 - Blaas trekt zich onvoldoende samen (stijfheid en traagheid)
 - Sluitspier van de blaas ontspant zich onvoldoende (vertraagd)
 - Deel van urine blijft in de blaas
 - Verhoogd risico op urineweginfectie
- Nachtelijk plassen 60%
- Toegenomen aandrang 33-54%
- Toename plasmomente 16-36%
- Incontinentie door direct moeten
 - Incontinent door:
 - > Immobiliteit
 - > Moeite met kleding
 - > Verwardheid
- Geen controle over/niet kunnen uitstellen
 - Controle vanuit de hersenen over de sluitspier (bekkenbodem) van blaas is verstoord

plasadvies

- Broek op de enkels
- Ga zitten!
- Knieën wijd
- Voeten op de grond
- Neem de tijd
- Pers niet mee
- Stopt de straal
nog even bewegen



Problemen?

Vraag hulp





Praktijk Meerssen
Pastoor N.
Creftenstraat 4,
6231 HH Meerssen



www.medischefitness.nl



043 – 364 40 66
Fax: 043 – 364 58 24



info@medischefitness.nl

VRAGEN

Bedankt voor jullie
belangstelling!!!!

