

BoterhaMSessie 16 juni 2026
MS & de blaas

Baas over je blaas



Wat zijn de meest voorkomende symptomen van MS?

Frequent voorkomende symptomen voor diagnose:



Fijne motoriek/ gevoel



Vermoeidheid

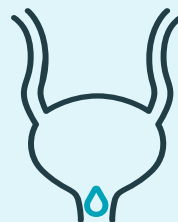


Evenwicht, stabiliteit



Cognitief

Geleidelijk aan:



Sarah
leeft met MS



Op een bepaald moment, ontwikkelt 75-90% van de mensen met MS **urinaraire problemen**

Het begin van blaasproblemen varieert van persoon tot persoon

Diagnose

10% lijdt aan blaasproblemen

6-8 jaar na diagnose

Start van blaasproblemen bij de meerderheid van de mensen met MS

10 jaar na diagnose

>80% lijdt aan blaasproblemen

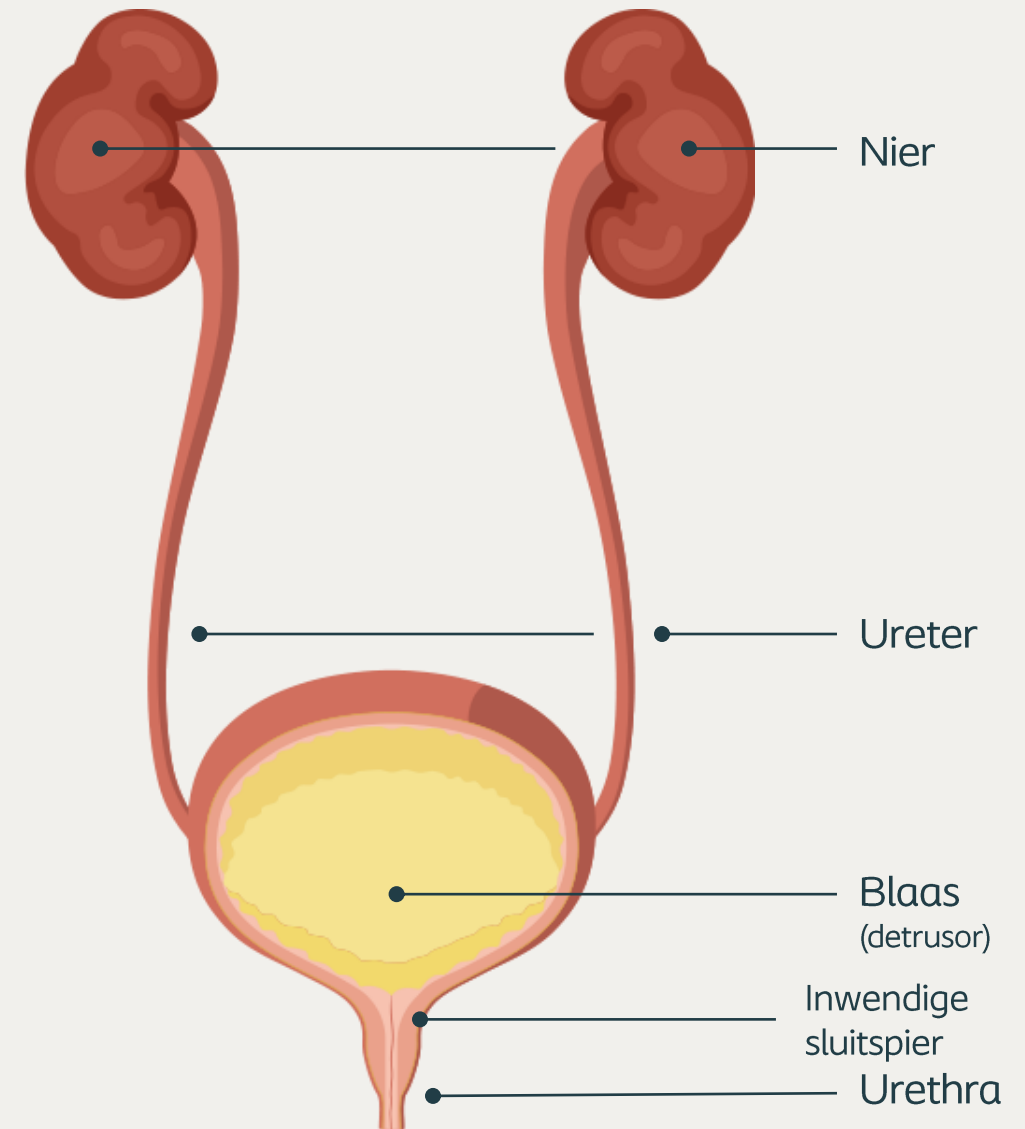
Hoe werkt een gezonde blaas?



Het urinestelsel

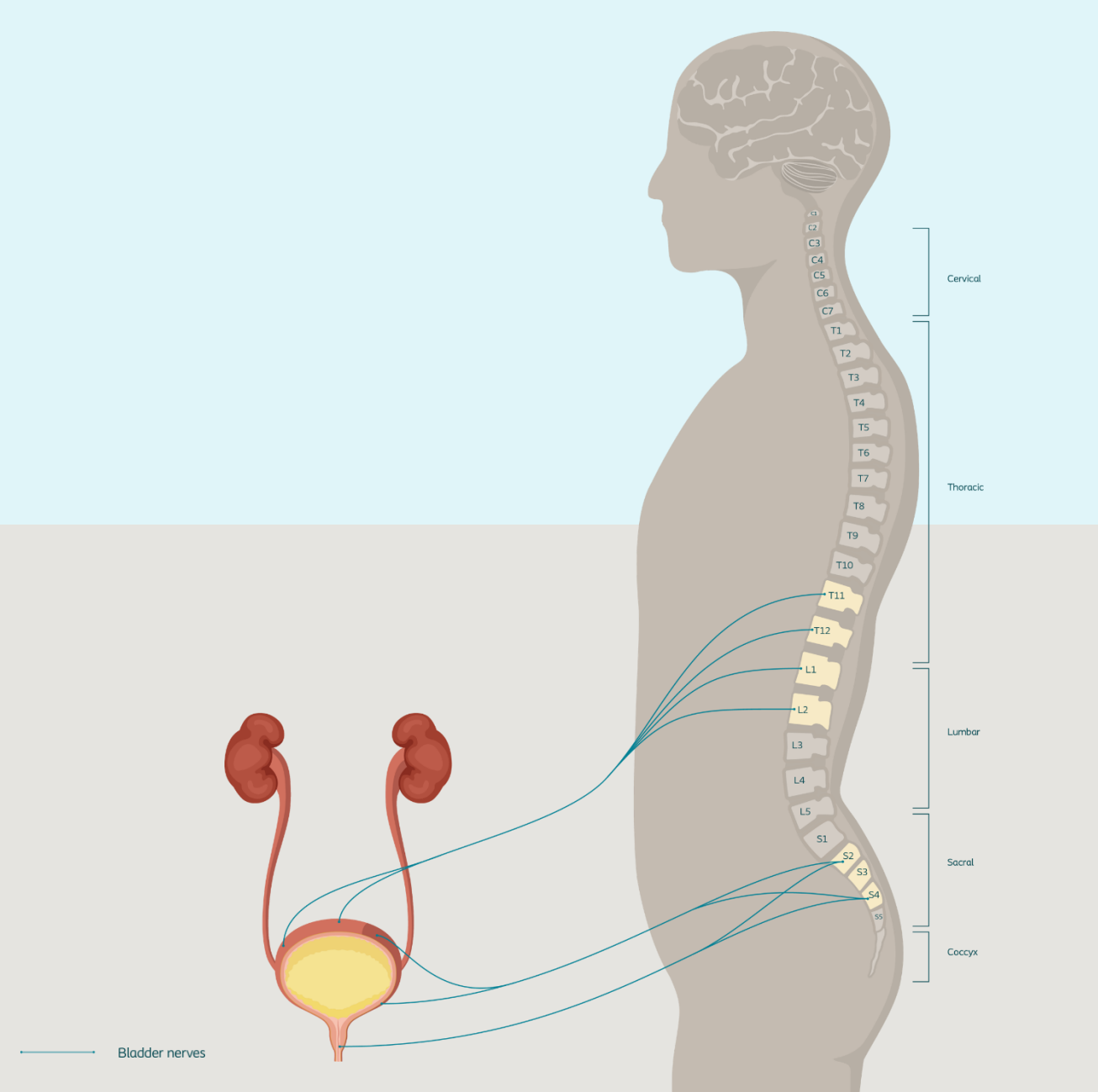
Het urinestelsel filtert afvalstoffen uit het bloed en produceert urine.

- De **organen** van het urinestelsel zijn de nieren, de ureters, de blaas, sluitspier, zenuwen en de urethra.
- De **nieren** filteren ongeveer 180 liter bloed per dag en produceren 1 tot 2 liter urine per dag.
- Elke 10-15 seconden komt een beetje **urine** van de nieren naar de blaas
- Een gezonde **blaas** kan maximum 400-500ml urine opslaan (aandrang vanaf 200ml) en moet elke 2-4 uur geledigd worden.

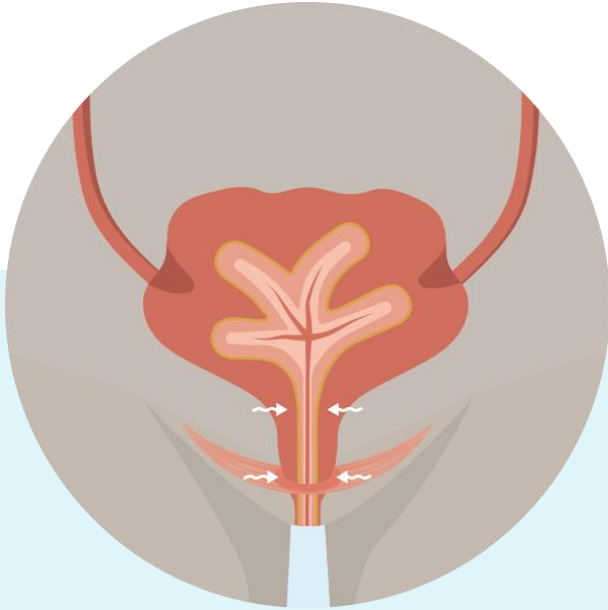


De rol van zenuwen in het opslaan en lozen van urine

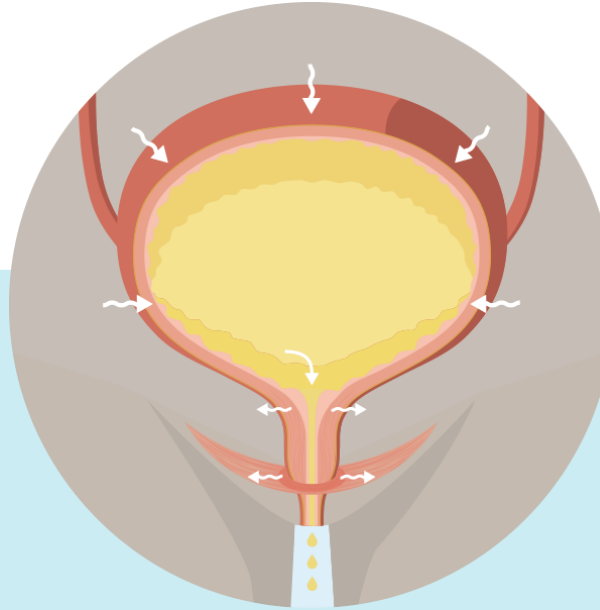
- **Blaascontrole** is een complex process dat geregeld wordt door een netwerk van zenuwen dat het opslaan en lozen van urine coördineren.
- De blaas krijgt input van zowel het autonome zenuwstelsel (sympatisch en parasympathisch) als het somatisch zenuwstelsel.



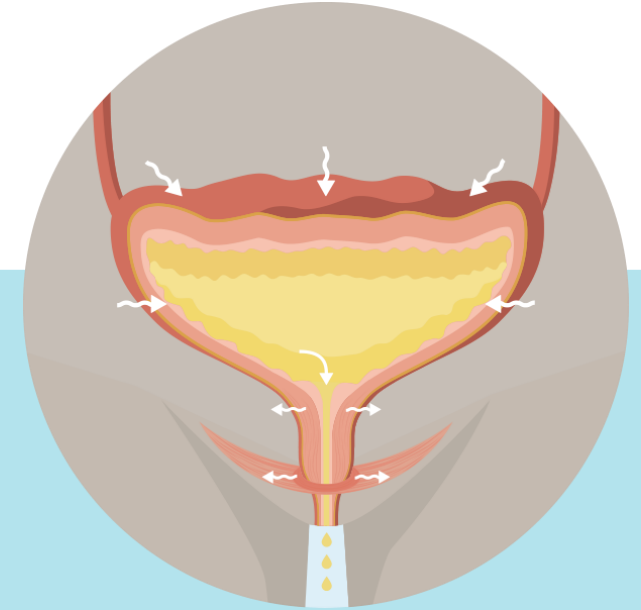
Normale lediging van de blaas



1. De blaas is leeg
2. De interne en externe sluitspier zijn gesloten
3. De blaas begint zich langzaam te vullen



1. Een eerste gevoel van aandrang ontstaat wanneer er ongeveer 200ml urine aanwezig is
2. Receptoren in de blaas zenden een signaal via het ruggenmerg naar de hersenen
3. Wanneer het gepast is, sturen de hersenen een signaal terug naar de blaas en de sluitspiers
4. De sluitspiers ontspannen zich



1. Wanneer de blaas zich ledigt, trekt deze samen om urine uit te drijven

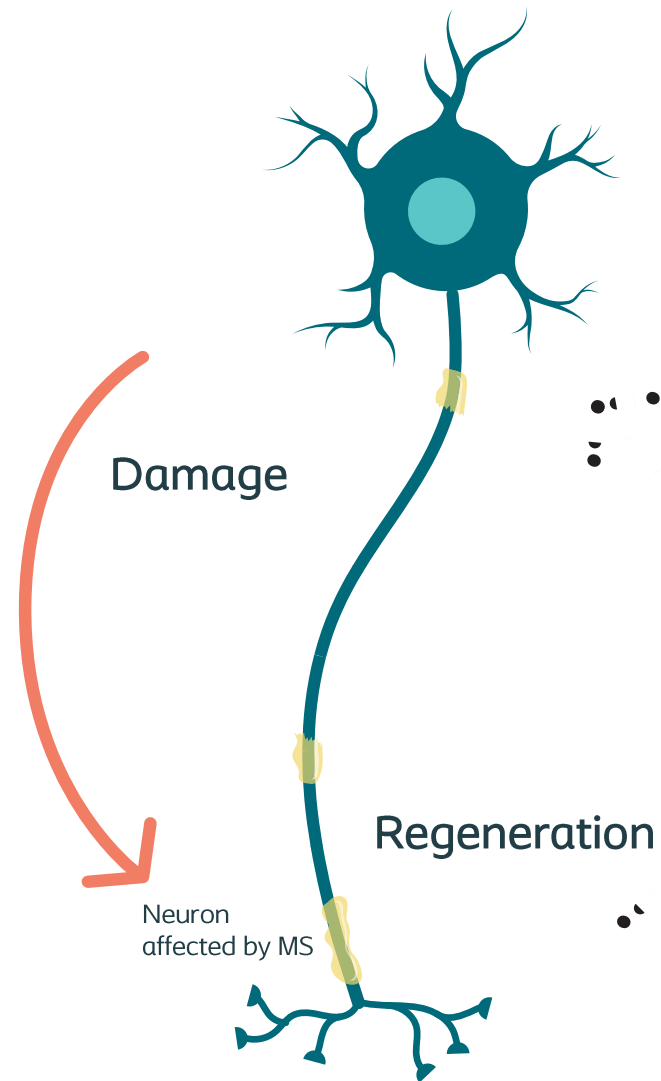
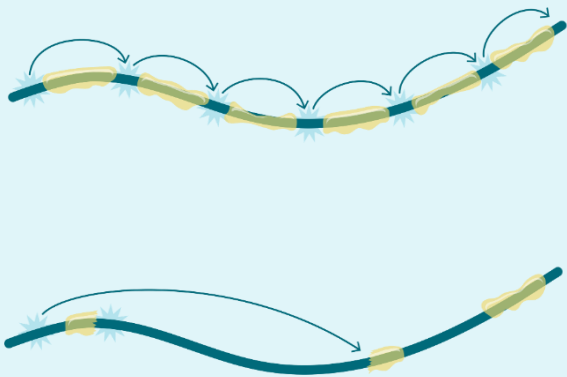
Blaasproblemen bij MS

Elisa
leeft met MS



Myelineschede

Bij MS valt het
immuunsysteem de
myelinescheden aan die de
zenuwen beschermen



Blaasproblemen bij MS



1 Overactiviteit van de blaas³

Bij meer dan de helft van de mensen met MS wordt een of andere vorm van overactiviteit van de blaas of het onvermogen om urine in de blaas op te slaan aangetroffen.



De communicatie tussen de zenuwen en de blaas kan verstoord zijn, waardoor de blaas kan samentrekken, zelfs als deze niet vol is.

Dit kan een gevoel van urgentie, lekkage of urineverlies veroorzaken, zelfs voordat het toilet is bereikt.¹



"Ik ging ongeveer dertig keer per dag naar het toilet... misschien wel meer."

Liselotte | Leeft met MS

Blaasproblemen bij MS



2 Urineretentie³

Soms wordt de blaas niet volledig geledigd, zelfs niet na een toiletbezoek. Bij mensen met MS merkt 1 van de 5 dat hun blaas urine vasthoudt.



Urineretentie treedt op wanneer de blaasspier niet goed samentrekt na signalen van de hersenen, waardoor de blaas niet volledig wordt geledigd.

Verouderde urine die in de blaas achterblijft, kan ervoor zorgen dat bacteriën zich vermenigvuldigen, wat kan leiden tot urineweginfecties.⁴

Blaasproblemen bij MS



3 Disfunctie van de sluitspier (DSD)³

Soms beïnvloedt MS de coördinatie van de blaasfuncties, wat kan leiden tot een onderbroken urinestraal of het niet volledig ledigen van de blaas. 1 op de 4 mensen met MS heeft DSD.



Soms trekt de sluitspier in de blaaswand niet samen terwijl de sluitspiers van de urinewegen zich ontspannen.

Net zoals de klep van een kraan kan voorkomen dat water stroomt, zelfs als er druk is, zal een gesloten sluitspier voorkomen dat urine de blaas verlaat ondanks de samentrekkingen van de detrusorspier.

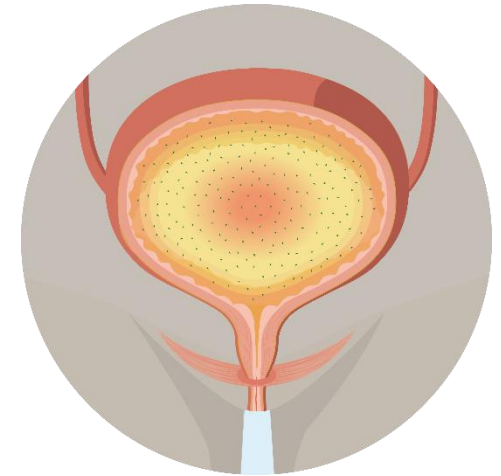
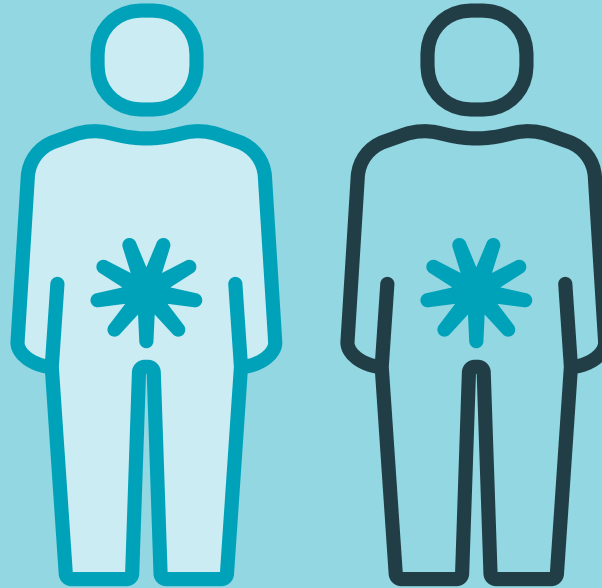


"Ik zat voor de tv en probeerde een film te kijken, en ik moest constant opstaan om naar het toilet te gaan, maar dat lukte niet."

Laura | Leeft met MS

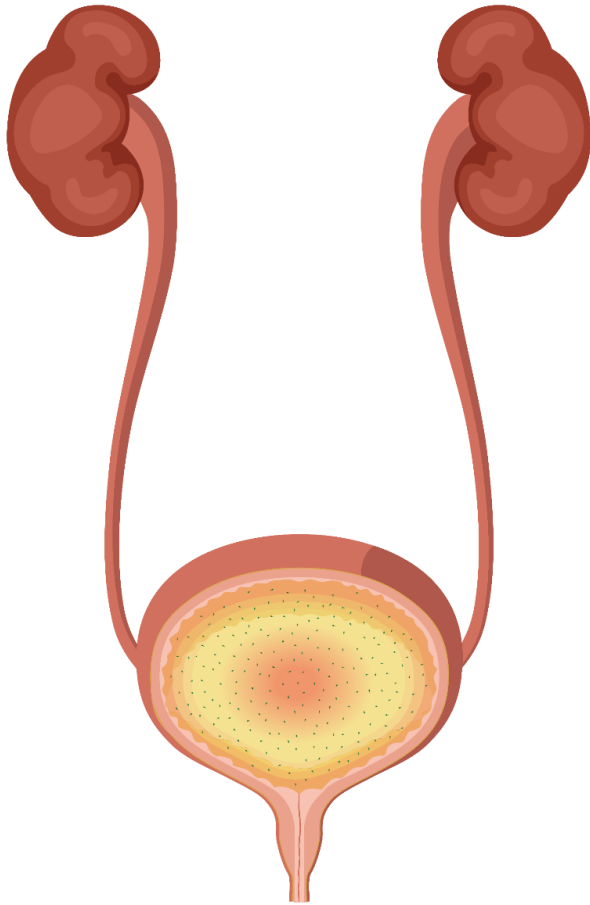
Urineweginfecties zijn veelvoorkomend

Bijna **1 op 2** had een
urineweginfectie (UWI) het
afgelopen jaar.



UWI ontstaan bij residuele
urine. Wanneer urine
achterblijft in de blaas vormt
dit een voedingsbodem voor
bacteriegroei

Urineweginfecties (UWI) hebben mogelijk ernstige gevolgen



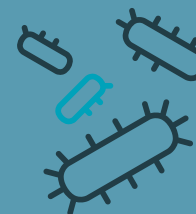
Het verloop van UWI is vaak ernstiger dan bij mensen zonder MS



UWI zit in de top 3 redenen voor een ziekenhuisopname



UWI worden beschouwd als één van de comorbiditeiten dat het meest geassocieerd is met MS



UWI kunnen een opstoot veroorzaken en eventuele (blijvende) verslechtering van de symptomen

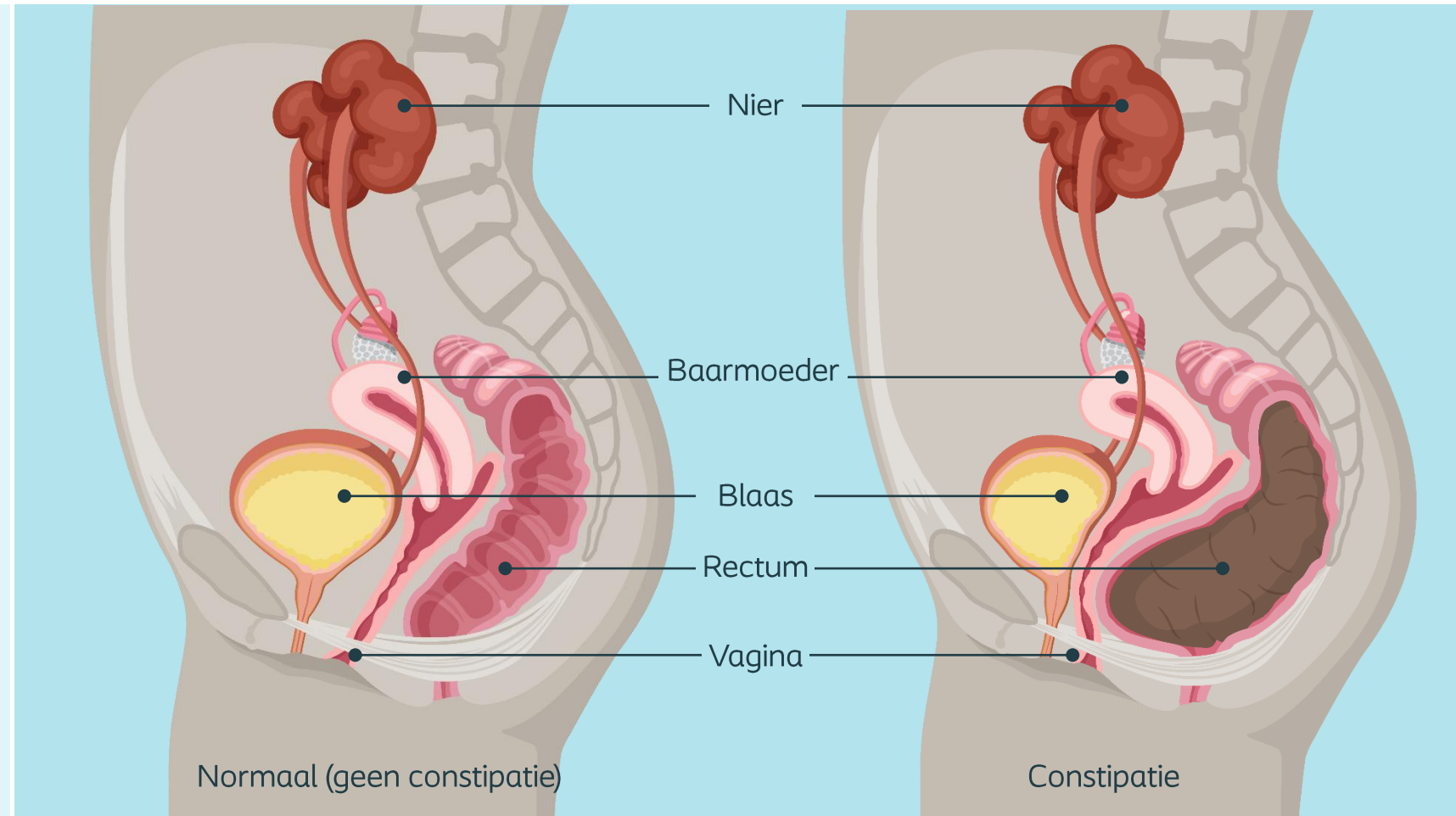


Ook constipatie kan leiden tot urineweginfecties

Bij sommige mensen kan **constipatie** leiden tot UWI, veroorzaakt door druk van het uitgezette rectum op de blaaswand en plasbuis.

Deze druk kan de urinestroom belemmeren en de functie van de blaasspier aantasten.

Als gevolg hiervan, kan de blaas zich niet volledig ledigen waardoor bacteriën de kans krijgen om te groeien.



Behandelings- mogelijkheden

Marianne
Living with MS

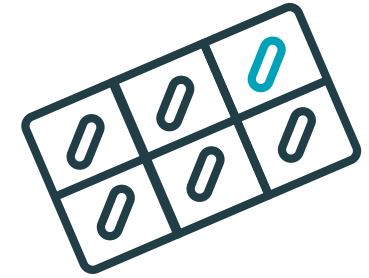


Behandelingsmogelijkheden



Kiné

Medicatie



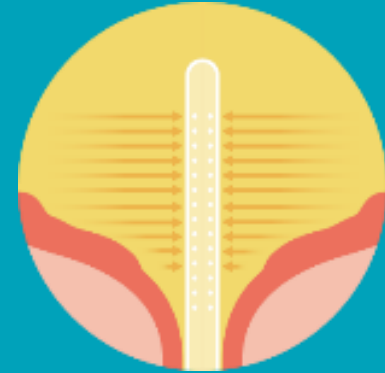
Botox

(Zelf)sondage



Zelfsondage: de gouden standaard

- ➔ Natuurlijker voor de blaas
- ➔ Geeft controle en zelfstandigheid
- ➔ Minder kan op infectie
- ➔ Minder complicaties





Educatie en/of follow up



Praktische begeleiding



Zorg en motivatie



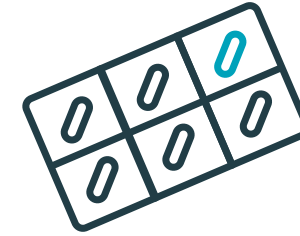
Terugkoppeling

Behandelingsmogelijkheden



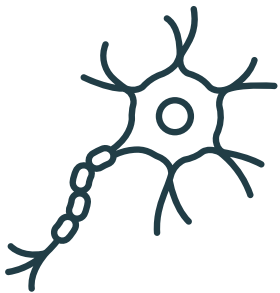
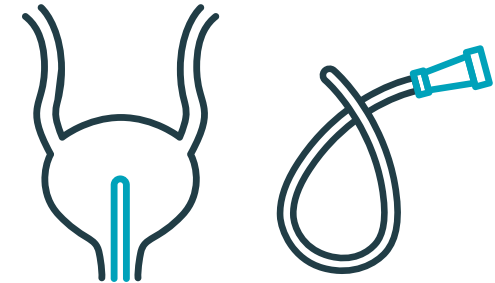
Kiné

Medicatie



Botox

(Zelf)sondage

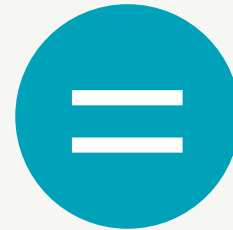
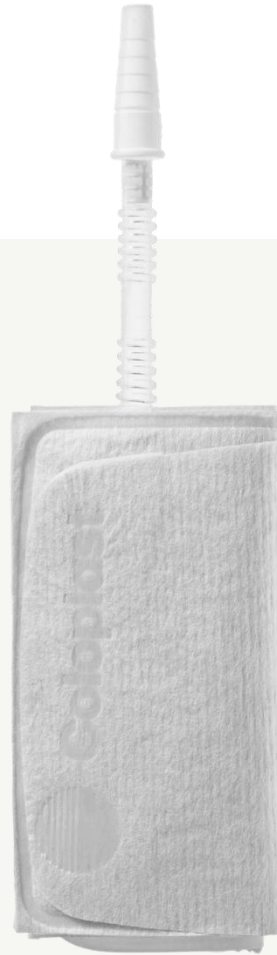


Neurostimulator

Incontinentie
materiaal

Conveen Optima

Discrete oplossing voor urineverlies bij mannen



Effect op het algemeen welzijn

Marianne
leeft met MS



Leven met blaasproblemen kan een grote **impact op het dagelijkse leven** hebben

Onbehandelde blaasproblemen kunnen een negatief effect hebben op de levenskwaliteit, zowel fysiek als psychisch.^{1,2, 3}



Verminderde sociale activiteiten



Controleverlies



Angst voor ongelukjes



Schaamte



Gullborg
leeft met MS

Bewust door MS Blaas-check

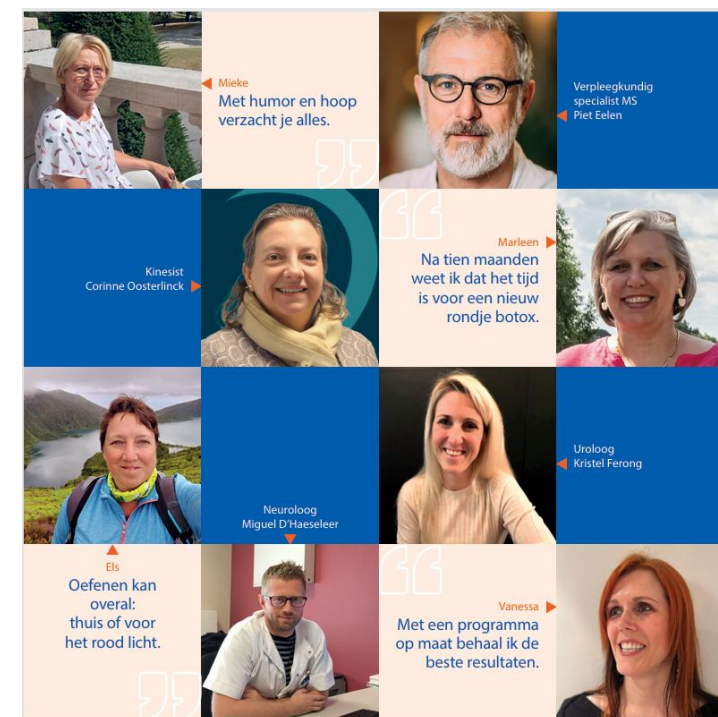
- 9 vragen over typische blaasproblemen bij MS
- Als je **"ja"** antwoordt op één van de vragen en het gevoel hebt dat het je dagelijks leven beïnvloedt, is het goed om te overwegen met je arts/verpleegkundige te praten
- **Het resultaat** is een groter/beter bewustzijn over het verband tussen MS en blaasproblemen
- **De blaas-check** biedt een eenvoudige taal en gegevens waarmee mensen met MS met hun zorgprofessionals kunnen praten over mogelijke blaasproblemen.

Blaas-check

Om te beoordelen of u problemen met uw blaas heeft, beantwoordt u deze vragen op een manier die het best uw situatie beschrijft. Er zijn geen goede of foute antwoorden en als u twijfelt, geef dan uw antwoord aan als 'Ik weet het niet'.

		Ja	Nee	Ik weet het niet/Niet van toepassing	
1	Heeft het aantal keren dat u per dag moet plassen invloed op uw dagelijkse leven?		☐	☐	☐
2	Moet u normaal 's nachts meer dan één keer opstaan om te plassen?		☐	☐	☐
3	Heeft u vaak de drang om snel naar het toilet te gaan om te plassen?		☐	☐	☐
4	Heeft u in de afgelopen zes maanden last gehad van urineverlies omdat u nodig moest plassen?		☐	☐	☐
5	Heeft u last van urineverlies tijdens lichamelijke inspanning (bijv. lopen, hoesten, niezen of bij het rechtstaan)?		☐	☐	☐
6	Heeft u moeite om te beginnen met plassen?		☐	☐	☐
7	Heeft u een zwakke straal wanneer u plast?		☐	☐	☐
8	Moet u kort nadat u heeft geplast nog een keer plassen, d.w.z. 'dubbel plassen'?		☐	☐	☐
9	Heeft u in de afgelopen zes maanden antibiotica genomen voor een blaasontsteking?		☐	☐	☐

Heeft u een van bovenstaande vragen met 'Ja' beantwoord en heeft u het gevoel dat het uw leven beïnvloedt? Overweeg dan uw blaassymptomen met uw arts of verpleegkundige te bespreken voor hulp bij de behandeling hiervan.



<https://www.ms-vlaanderen.be/nl/blaas-en-darm>

Bedankt voor jullie aandacht!

Vragen?

