

# Taboe in de kleedkamer

**DORDTSE THERAPEUTE: DOE IETS AAN INCONTINENTIE**

**DORDRECHT** • Er is zo weinig aandacht voor incontinentie, terwijl zó veel vrouwen er last van hebben, dat bekkenfysiotherapeut Marijke Slieker zelf maar een campagne begon in de Drechtsteden. In dameskleedkamers van sportscholen probeert ze het taboe te doorbreken.

KARLIJN VAN HOUWELINGEN

In de kleedkamers hing ze posters op, om sportieve dames zover te krijgen dat ze hulp zoeken. Om alle drempels weg te nemen houdt haar praktijk Profundum Instituut dinsdag ook een open dag, allemaal in het kader van de World Continence Week.

In Nederland wordt weinig onderzocht in die week, maar Slieker wil vrouwen die last hebben van urineverlies – vaak een probleem tijdens het sporten – toch laten weten dat ze daar iets aan kunnen doen.

„Vrouwen denken: ik word grijs, ik ben niet meer zo slank; het hoort bij het ouder worden. Of ze schamen zich. Hun vriendinnen hebben het ook, dus ze kopen maar gewoon een iets dikker inlegkruisje of een Tena lady'tje. Hoe vaak ik in de supermarkt geen vrouwen zie die echt niet ongesteld meer kunnen zijn, maar toch maandverband in hun karretje gooien...”

Het is allemaal niet nodig, verzekert Slieker. „Door de bekkenbodemspieren te trainen zijn de meeste gevallen van urineverlies op te lossen.”

Ze ontwikkelde een app voor smartphones, 'bekkenbodem' genaamd, om het trainen zo makkelijk mogelijk te maken. Het kan zelfs in de trein, belooft de bekkenfysiotherapeute: „Een stem geeft via een



Marijke Slieker (links) en haar collega Aryanne Kolsters willen het taboe op urineverlies doorbreken. Er heel veel aan te doen, verkondigen ze in dameskleedkamers in de regio. FOTO RINIE BOON

oortje instructies, dus je kunt heel discreet aanspannen en weer loslaten. Er staan ook ontspanningsoefeningen op, en oefeningen om de bekkenbodemspieren eerst maar eens te vinden, want dat is ook niet voor iedereen een eenvoudig”.

## LEED

Daarnaast gaat Slieker sportschoolmedewerkers bijscholen, zodat zij problemen herkennen en sporters kunnen doorverwijzen.

„Nu lopen dames halverwege de zumbales weg, omdat ze zich moeten verschonen of snel even moeten plassen. Er is zo veel stil leed. Vrouwen stoppen met sporten, durven geen leuke dingen meer te doen met hun kinderen, of willen niet meer

naar de winkel. Ze raken soms echt geïsoleerd, omdat ze bang zijn dat ze stinken.”

En dat terwijl ‘héél, héél, héél veel vrouwen’ last hebben van urineverlies, zegt Slieker. Uit haar promotieonderzoek bleek dat het in de categorie boven de 45 jaar om bijna zestig procent van de vrouwen gaat. De

Marijke Slieker

*‘Het zou zo fijn zijn als het bespreekbaar is voor iedereen’*

oorsprong van de klachten ligt vaak bij een zwangerschap. Ook zwaar sjuw- en tilwerk, bijvoorbeeld in de zorg, kan bijdragen. Ouderdom veroorzaakt het probleem, dat door de jaren heen alleen maar groter zal worden, waarschuwt Slieker.

„Meiden, wordt wakker. Doe nu iets aan, voordat het ernstig genoeg is voor een operatie. Ik wil het graag dat vrouwen zich realiseren wat ze zelf kunnen doen. Het zou ook zo fijn zijn als het voor iedereen bespreekbaar is. Ieder mens krijgt ermee te maken, zelf of in zijn omgeving.”

Sliekers bekkenfysiotherapiepraktijk Profundum Instituut (Dudok-4) is dinsdag van 10.00 tot 21.00 uur open. [www.profunduminstituut.nl](http://www.profunduminstituut.nl)