MS & plassen en ontlasting

Als gevolg van MS kan er een verstoring in de aansturing van de blaasspier of de sluitspier optreden, terwijl deze zelf niet aangetast zijn. Hierdoor kunnen er problemen ontstaan zoals ongewenst urine- of ontlastingsverlies of niet goed kunnen plassen of poepen. Soms leidt dit tot schaamte, waardoor deelname aan dagelijkse activiteiten moeilijker kan worden voor u. U kunt uw klachten bespreken met uw neuroloog of MS verpleegkundige.

Plassen

Een blaasontsteking komt vaker voor bij mensen met MS. De klachten van een blaasontsteking worden niet altijd opgemerkt door de MS. Dat kan komen door veranderingen in het gevoel. Maar het kan ook komen doordat u eraan gewend bent dat het functioneren van uw blaas wisselend is. Daardoor merkt u de verschijnselen van een blaasontsteking misschien niet goed op.

Door een blaasontsteking kunnen uw MS klachten toenemen. Als bekende MS klachten toenemen, is het daarom noodzakelijk om na te gaan of u een blaasontsteking heeft.

Klachten die kunnen passen bij een blaasontsteking zijn:

- Het plassen is pijnlijk en de urine ruikt anders.
- Veelvuldig kleine beetjes plassen.
- Pijn in lage rug- of buikstreek.
- Ongewild urineverlies.
- Versterkte aandrang om te plassen en incontinentie.

Overige blaasklachten die kunnen ontstaan door MS zijn:

- Verhoogde aandrang om te plassen, niet alleen overdag maar ook ‘s nachts.
- Aandrang om te plassen maar het plassen komt niet of onvoldoende op gang.
- Minder krachtige straal bij het plassen.
- Het achterblijven van urine na het uitplassen of het gevoel dat het urine achterblijft na het plassen.
- Ongewild urineverlies/urine incontinentie.

Ontlasting

Er kunnen ook problemen zijn met het poepen (de ontlasting). Bijvoorbeeld verstopping (obstipatie) of ongewild verlies van de ontlasting. Voeding en bewegen zijn belangrijk om goed te kunnen poepen. Er zijn meerdere hulpmiddelen die kunnen helpen bij darmproblemen, zoals medicijnen om verstopping tegen te gaan. Bespreek uw klacht daarom bij de MS verpleegkundige of neuroloog, om samen tot een goede oplossing proberen te komen.

Algemene adviezen

- Drink voldoende, minimaal 2 liter per dag, maar niet te laat in de avond.
- Zorg voor een vezelrijk dieet.
- Neem de tijd om te plassen/poepen en houdt de plas/ontlasting niet op.

- Plas als u seksuele gemeenschap heeft gehad, om de kans op blaasontsteking te verkleinen.
- Plas voor het slapen gaan.
- Zorg voor een goede hygiëne (was de schaamstreek niet met zeep, enkel met water).
- Reinig het onderlichaam van voren naar achter.
- Zorg voor een goede houding op het toilet.Het helpt soms om het bovenlichaam iets voorover te buigen en de voeten op te trekken. Hierdoor komt de ontlasting makkelijker op gang.

Als het nodig is, kan uw neuroloog of MS verpleegkundige u verwijzen naar de polikliniek Urologie of Maag-, Darm- en Leverziekten. Samen kijken we dan naar de klachten en de eventuele behandelmogelijkheden.

Code NEU-335

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis