‘Ik kan weer vrijuit sporten, dansen en niezen!’

‘Vrouwen in mijn omgeving zeiden: ach, na twee bevallingen is het niet raar dat je last hebt van urineverlies.’ Anders gezegd: het hoort erbij, accepteer het en leef ermee. Amber van Dongen (39) was amper dertig toen ze dat advies kreeg. Openhartig vertelt ze over de vele ‘ongelukjes’, de dozen vol inlegkruisjes en haar schaamtegevoelens. Die jaren liggen inmiddels achter haar: ‘Wát een bevrijding!’

‘Je mag alles weten’, zegt Amber. ‘Ik schaam me er echt niet voor dat ik na de geboorte van mijn kinderen mijn plas soms niet goed kon ophouden. Integendeel: ik zou er wel lezingen over willen geven. Zodat zoveel mogelijk anderen dit ook te weten komen.’

Ambers kinderen zijn inmiddels twaalf en tien jaar. Na de geboorte van de tweede merkte de toen 29-jarige Tilburgse dat ze urine verloor zodra ze de spieren van haar (onder)buik moest aanspannen. Voor iemand met het levenslustige, sportieve karakter van Amber heeft zoiets grote gevolgen: ‘Ik hockeyde fanatiek, ging graag naar festivals om te dansen en wilde natuurlijk ook leuk met de kinderen spelen. Bijvoorbeeld op de trampoline. Maar ja, zelfs als ik moest niezen en net te laat mijn benen kruiste, ging het al mis.’

Zwarte broek

Ze herinnert zich dat ze naar hockey ging met inlegkruisjes van maximale dikte. ‘Echt fijn was dat allemaal niet.’ En dat ze tijdens een festival opeens een natte broek had. ‘Gelukkig was het donker en had ik een zwarte broek aan, mensen zagen het niet.’ Door dit soort ervaringen dacht Amber continu na over wat ze wel en niet moest doen. ‘Het kruipt in je hoofd, je kunt niet onbekommerd doen wat je wilt. De gedachte ‘wat als het mis gaat’ blijft je achtervolgen’, legt ze uit.

De Tilburgse is geen type die zich snel ergens voor schaamt, maar toch: ‘Het is geen onderwerp waar je graag over praat. Je bent liever niet diegene die opeens naar huis moet omdat er iets is misgegaan.’



Ommekeer

Al met al liep Amber ruim vier jaar rond met haar klachten. De ommekeer kwam toen een vriendin haar aanraadde er iets aan te laten doen. Amber: ‘Toen ben ik er werk van gaan maken. Uit onderzoek in het Bekkenbodemcentrum bleek dat de bodem onder mijn urinebuis iets was verzakt. Ik herinner me dat ik heel zorgvuldig ben onderzocht. Daarna besprak de gynaecoloog de behandelopties met me. De beste optie was om een klein bandje te plaatsen dat mijn plasbuis extra steun geeft.’

De ingreep viel haar 100 procent mee’, vertelt ze. ’s Ochtends komen, ’s avonds alweer lekker thuis. Ik had geen pijn en nauwelijks klachten, al moet je even aan het bandje wennen. Je mag enkele weken weinig doen. Al gauw merkte ik dat de klachten weg waren. Een paar weken later kon ik weer dansen, springen, sporten, dubbel liggen van het lachen en gewoon niezen als ik moest niezen, zonder problemen. Ik ging gelijk met de kinderen trampolinespringen in de Beekse Bergen, heerlijk!’

‘Je hebt haar leven veranderd’

De ingreep vond zo’n vijf jaar geleden plaats. Gaat het nog goed? Amber: ‘Ik ben afgelopen maand gaan padellen, best een intensieve sport. Ik denk dan geen seconde: ‘Oh ik moet eerst incontinentiemateriaal in mijn onderbroek stoppen’. Het gaat prima. Ik moet alleen niet gaan sporten en springen met volle blaas. Ik zorg vooraf dat m’n blaas leeg is.’

Sinds haar geslaagde ingreep, deelt Amber haar verhaal met wie het maar wil horen: ‘Ik heb al verschillende vriendinnen en bekenden op het spoor van het bekkenbodemcentrum gezet’, vertelt ze enthousiast. ‘Via de wandelvierdaagse ken ik bijvoorbeeld een vrouw die ook last van urineverlies had. Door mijn verhaal heeft ze hulp gezocht. Niet lang daarna kwam ik haar man tegen. ‘Dankjewel, je hebt haar leven veranderd’, zei hij. Mooi he? Dus ik blijf mijn ‘ambassadeurswerk’ voor het team van de Bekkenbodemcentrum doen. Het heeft mij zóveel van mijn leven teruggegeven, dat ik alle vrouwen met incontinentieklachten wil vertellen dat er echt oplossingen zijn.’



Code GYN-992b

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis