DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Een steen in de urinewegen

Wat zijn de urinewegen?
De urinewegen bestaan uit de nieren, de nierbekkens, de urineleiders, de blaas en de plasbuis.
Uw nieren zitten links en rechts, hoog in uw zij aan de rugzijde, vlak achter de onderste ribben. Elke nier heeft een nierbekken. Een nierbekken is een soort trechter waarin de urine zich verzamelt, voordat deze via de urineleider naar de blaas gaat. De blaas zit onderin uw buik. Als de blaas vol is, krijgt u aandrang om te plassen. Dan leegt u de blaas via de plasbuis.

Wat zijn urinestenen?
In de urine zitten opgeloste afvalstoffen die met het plassen worden afgevoerd. Als afvalstoffen niet helemaal in de urine oplossen, kunnen in het nierbekken kristallen of steentjes ontstaan. Dit noemen we urinestenen (of nierstenen). Urinestenen komen vaak voor. Waarom ze bij sommige mensen ontstaan en bij andere niet, is niet helemaal duidelijk. In sommige families komen urinestenen vaker voor.

Hoe ontstaat een urinesteen aanval?
Kleine urinestenen kunt u uitplassen zonder dat u daar iets van merkt. Maar als een wat groter steentje vanuit het nierbekken in de urineleider terechtkomt, kan het klem komen te zitten. U krijgt dan een aanval van pijn in uw zij of in uw buik. De urineleider probeert de steen steeds wat verder naar de blaas toe te werken. Dit geeft steeds weer een pijngolf. Wanneer de urineleider even stopt met 'knijpen', is ook de pijn even weg.

Wat zijn de verschijnselen van een urinesteen aanval?
U krijgt plotseling heftige pijn in uw zij of in uw buik. De pijn komt in golven. Dit noemen we koliekpijn. Tijdens een pijngolf lukt het u niet om stil te zitten of stil te liggen. U kunt hierbij misselijk zijn en overgeven. Omdat de urinesteen langzaam naar de blaas toe schuift, verplaatst de pijn zich ook geleidelijk van uw zij naar de zijkant van uw buik of naar uw onderbuik. Meestal komt de steen na enkele dagen in de blaas, waarna de klachten bijna altijd over zijn. De steen wordt een paar dagen later uitgeplast, soms pas na enkele weken. Omdat de plasbuis wat wijder is dan de urineleider, doet het uitplassen meestal geen pijn meer. Vaak merkt u dat niet eens.
Als er een steen in de urinewegen zit, kan er een beetje bloed in uw plas zitten. Dit is bij onderzoek van de urine te zien. Soms is uw plas dan ook roze van kleur.

Adviezen
Tot u de steen heeft uitgeplast, is het beter om niet extra veel te drinken. Veel drinken kan opnieuw een pijnaanval uitlokken.
Nadat de steen is uitgeplast, is het belangrijk dat u juist wel veel gaat drinken. Veel drinken helpt de urine te verdunnen en de nieren goed door te spoelen. Daardoor vermindert de kans op het ontstaan van nieuwe urinestenen. Maak er een gewoonte van om ten minste twee liter per dag te drinken. Een speciaal dieet is niet nodig.

Medicijnen
Het belangrijkste medicijn bij een urinesteenaanval is een sterke pijnstiller, zoals *diclofenac*. Soms krijgt u die eerst via een prik (injectie). Bij een urinesteenaanval kunt u ook misselijk worden en overgeven. Daarom krijgt u de pijnstiller (daarna) meestal als zetpil voorgeschreven. Na een halfuur tot een uur wordt de pijn minder. Gebruik de pijnstiller op vaste tijden om te voorkomen dat de pijn terugkomt.Probeer na een of twee dagen hoe het zonder pijnstillers gaat.

Wanneer contact opnemen?

WLZ-03866-NL 09-01-2019

Bel de huisarts als de pijnstillers onvoldoende helpen. Deze bekijkt of het nodig is om u door te sturen naar de Spoedeisende Hulp.