

Toiletgedrag

Wanneer men drang voelt, gaat men naar het toilet.

Wanneer er reeds langere tijd sprake is van obstipatie is het vaak moeilijk om drang waar te nemen. Dan kan men het beste een kwartier na de maaltijd naar het toilet gaan. Door drang vaak te onderdrukken zal men deze na verloop van tijd niet meer voelen. De ontlasting komt het makkelijkst wanneer men drang heeft (dus de endeldarm zich samentrekt) en men tegelijkertijd op de juiste manier perst. Zo ondersteunt men de door de darm ingezet- te actie.

Neem voldoende tijd en rust om naar het toilet te gaan.

Zit rechtop op het toilet met een beetje bolle rug. Zorg dat de voeten goed kunnen steunen en dat de onderkle- ding goed naar beneden is. Pers rustig mee, bol de buik wat op en adem uit. Richt de druk naar de anus. De bek- kenbodem dient hierbij ontspannen te zijn.

Wanneer de ontlasting niet komt kan men proberen dit te stimuleren door een aantal keren rustig in- en uit te ademen. Dit kan nog wat ondersteund worden door het bekken een aantal keren voor- en achterover te kante- len. Tijdens het voorover kantelen kan men dan inademen en bij het achteroverkantelen weer uit.

Wanneer de ontlasting nu nog niet wil komen is het beter van het toilet af te gaan en enkele minuten intensief te bewegen, b.v. springen, traplopen, of wandelen. De drang kan hierdoor toenemen waardoor de ontlasting mogelijk wel geloosd kan worden. Probeer deze adviezen altijd te volgen, ook wanneer het erg moeilijk gaat.

Zie ook folder "adviezen voor toiletgedrag".

Wat is bekkenfysiotherapie?

Fysiotherapie bij klachten in en rond het bekken zoals: onge- wild verlies van urine en/of ontlasting, niet te onderdrukken aandrang om te plassen, moeizaam kwijt kunnen van ontlas- ting, verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen, pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen, bekkenpijn in de periode rond de zwangerschap en bevalling, fysiothera- peutische begeleiding tijdens en na de zwangerschap en bevalling.

Vergoeding

De meeste verzekeraars vergoeden fysiotherapie in een aanvullend pakket. De exacte voorwaarden staan in uw polis vermeld. De door uw verzekeraar gegeven dekking kunt u ook nakijken op: www.fysiotherapie.nl

Informatie:

Jeannet Oude Alink-Zanting
"De Molenborgh"
Molenstraat 8c
7631 AZ Ootmarsum
tel: 0541-294403

De NVFB is een lidvereniging van het Koninklijk Neder- lands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF), de overkoepelende organisatie voor fysiotherapeuten



Deze folder is uitsluitend verkrijgbaar via uw bekkenfysiotherapeut
©NVFB 2014



INFORMATIEFOLDER



Molenstraat 8c
7631 AZ Ootmarsum
0541-294403

Obstipatie of verstopping

In deze folder krijgt u informatie over obstipatie of te wel verstopping en wat de (bekken) fysiotherapeut hierbij voor u kan doen. Obstipatie wil zeggen verstopping, moeite hebben met het krijgen van ontlasting. We spreken over obstipatie wanneer iemand minder dan 2 à 3 keer per week ontlasting heeft. Als iemand wel regelmatig ontlasting heeft maak vaak hard moet persen om de ontlasting te lozen noemen we dat ook obstipatie.

Obstipatie heeft vaak te maken met een te gespannen bekkenbodem of een niet op de juiste manier functionerende bekkenbodem.

De bekkenbodem is een groep spieren die als een hangmatje onder in de buik is gespannen tussen het schaambeen en het heilig- en staartbeen. De bekkenbodem ondersteunt de organen die onder in de buik liggen. Dit zijn de blaas en de urinebuis, (bij de vrouw) de baarmoeder en de vagina en de endeldarm. Door het aanspannen van de bekkenbodem kan men urine, ontlasting en windjes ophouden. Om goed te kunnen plassen en ontlasten is het nodig dat de bekkenbodem ook goed kan ontspannen. Pas dan kan men de urine en/of de ontlasting lozen.

Ook een ontspannen buik en buikademhaling zijn belangrijk voor een goede darmwerking en stoelgang.

Voor het behandelen van deze klachten zijn er speciaal daartoe opgeleide fysiotherapeuten; bekkenfysiotherapeuten.

De bekkenfysiotherapeut heeft verschillende mogelijkheden.

Hij kan bijvoorbeeld gebruik maken van adem- en ontspanningsoefeningen, bewustwordingsoefeningen en oefeningen met controle van hulpmiddelen als myofeedback, elektrostimulatie en de rectale oefenballon. Naast oefeningen om de bekkenbodem weer goed te kunnen gebruiken zal er ook aandacht gegeven worden aan het toiletgedrag.

Darmstelsel

Voor een goede darmwerking is regelmatig en rustig eten en drinken noodzakelijk.

De voeding dient voldoende vocht en vezels te bevatten. Bevat de voeding te weinig vezels en/of vocht, dan is er maar een klein aanbod van ontlasting en wordt deze erg hard. Er ontstaat daardoor weinig drang, de ontlasting hoopt zich langzaam op in de darm. Dit kan weer leiden tot een vol gevoel, weinig eetlust, krampen en buikpijn. Wanneer de endeldarm (over)vol is, kan het gehele darmstelsel ontregeld worden. Het kan leiden tot een massaal samentrekken van zowel dunne als dikke darm waardoor enorme hoeveelheden ontlasting geloosd worden. Dit lijkt op diarree maar is een reactie van het lichaam op de obstipatie! Ook kan dunne ontlasting (uit het begin van de dikke darm) langs de ontlastingsprop in de endeldarm gaan lekken. Ook dit lijkt weer op diarree maar is een gevolg van de obstipatie.

Soms worden er kleine proppen harde ontlasting spontaan door de endeldarm naar buiten gewerkt. Dit is herkenbaar aan de z.g. bruine vegen in het ondergoed.

Obstipatie heeft, zoals eerder gezegd, vaak te maken met een te gespannen of niet op de juiste manier functionerende bekkenbodem. Door een hoge spierspanning in de bekkenbodem voelt men minder goed in de bekkenbodem en de onderbuik. Een hoge spierspanning kan ook leiden tot pijn in de onderbuik en lage rug. Bij mensen met obstipatieklachten zien we bijvoorbeeld veel pijn aan het staartbeentje.

Wanneer de bekkenbodem tijdens het ontlasten niet of onvoldoende ontspannen wordt kan de ontlasting niet of maar gedeeltelijk geloosd worden. Hierdoor blijft men drang of een vol gevoel houden.

Het is dus erg belangrijk een goede controle over de bekkenbodem te hebben. Wanneer men drang heeft en er is (nog) geen mogelijkheid naar het toilet te gaan moet men de bekkenbodem goed kunnen aanspannen, op het toilet moet men goed kunnen ontspannen.

Door verschillende oorzaken kan men de controle over de bekkenbodem kwijt zijn. Een bekkenfysiotherapeut kan dan helpen de controle over de bekkenbodem terug te krijgen.