

Tips:

- Zowel voor het plassen als het ontlasten is het belangrijk dat u voldoende (1½ tot 2 liter per dag) drinkt.
- Eet op regelmatige tijden, eet gevarieerd en vezelrijk.
- Bij gebruik van toiletpapier altijd van voor naar achterafvegen.
- Indien de huid erg geïrriteerd is, na de toiletgang spoelen met water en daarna goed droogdeppen, evt. föhnen.
- Geen zeep gebruiken, hierin zitten stoffen die de slijmvliezen kunnen irriteren.
- Wanneer het plassen moeilijk op gang komt kan het helpen de kraan te laten lopen.
- Voor heren kan zittend plassen de nodige ontspanning brengen om tot plassen te komen.
- Wanneer de ontlasting moeilijk komt kan het helpen met beide handen van af de anus schuin omhoog naar de bekkenrand te strijken. Herhaal dit een paar keer.
- Wanneer u moeite hebt om op een "vreemd" toilet te gaan zitten, maak dit dan schoon met b.v. een eau de cologne zakdoekje (hierin zit veel alcohol) of met een speciaal hiervoor gemaakte toiletspray.

Wat is bekkenfysiotherapie?

Fysiotherapie bij bekkenklachten, zoals:

- ongewild verlies van urine en / of ontlasting, niet te onderdrukken aandrang om te plassen, moeizaam kwijt kunnen van ontlasting;
- 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;
- fysiotherapeutische 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



INFORMATIEFOLDER

Informatie:

Jeannet Oude Alink-Zanting

Molenstraat 8c

7631 AZ Ootmarsum

tel: 0541-294403



**Adviezen voor
toiletgedrag**



Deze folder is uitsluitend verkrijgbaar via uw bekkenfysiotherapeut
©NVFB 2014

Molenstraat 8c
7631 AZ Ootmarsum
0541-294403

Toilethouding en toiletgedrag

In deze folder krijgt u informatie over het naar het toilet gaan, dus over *plassen* en *ontlasten*. Het lijkt misschien wat vreemd en overdreven hier over te praten en aanwijzingen over te geven maar een goede toiletgang kan veel bijdragen aan het goed functioneren van uw blaas en uw darm en daardoor aan een goede gezondheid en welbevinden.

Neem altijd de tijd om naar het toilet te gaan. Hoe rustiger, hoe effectiever! Hoe beter uw blaas of darm geleegd is, hoe langer het meestal duurt voordat u weer naar het toilet moet.

In een gezonde, volwassen blaas kan 400 tot 600 ml. urine. Wanneer de blaas ongeveer driekwart gevuld is geeft hij een seintje (drang) en weten we dat het tijd is naar het toilet te gaan. Als u het drinken van ongeveer 1½ tot 2 liter verdeelt over de dag, zult u 6 tot 8 keer per etmaal plassen.

Aandrang tot plassen kan soms best even uitgesteld worden. De blaas geeft ook een seintje als hij voor iets meer dan de helft gevuld is. Deze drang kan beter onderdrukt worden. Wanneer we steeds zouden toegeven aan deze drang wordt de vullingmogelijkheid van de blaas steeds kleiner en moeten we steeds vaker naar het toilet.

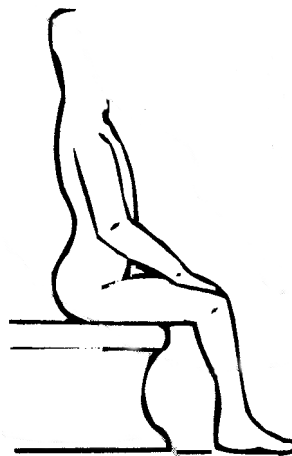
Voelt u drang op de ontlasting ga dan naar het toilet. Aandrang voor ontlasting uitstellen, betekent vaak dat de aandrang verdwijnt en voorlopig niet meer terugkomt. Dat kan leiden tot verstopping.

Een goede toilethouding

Ga goed op de bril zitten, niet op het voorste puntje of (nog erger) boven de bril blijven hangen. Zorg dat uw voeten plat op de grond kunnen steunen. Bij kinderen of bij kleine volwassenen is het raadzaam een voetenbankje of opstapje te gebruiken. Wanneer u alleen met uw tenen kunt steunen ontstaat er veel spierspanning in de benen en de bekkenbodem en zal het plassen en / of ontlasten bemoeilijkt worden. Laat uw kleding goed zakken, tot op de enkels. De benen moeten iets uit elkaar zijn en dit kan niet wanneer b.v. uw broek nog rondom uw knieën trekt.

Het plassen

- Ga goed rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de handen op de bovenbenen.
- Ontspan de bekkenbodemspieren en laat de plas rustig in een keer vanzelf helemaal weglopen (plas in één keer rustig en volledig uit).
- Pers niet mee en adem rustig naar uw buik. Laat de blaas zelf het werk doen. Mee persen helpt niet, het kan zelfs de plasbuis een beetje dichtdrukken.
- Wanneer er geen urine meer komt, kantelt u rustig het bekken een aantal keren voorover en achterover. Zo kunnen ook de laatste restjes urine naar de plasbuis stromen en kunnen deze uitgeplast worden.
- Tot slot de bekkenbodemspieren even goed aanspannen, dan ontspannen en daarna pas opstaan.



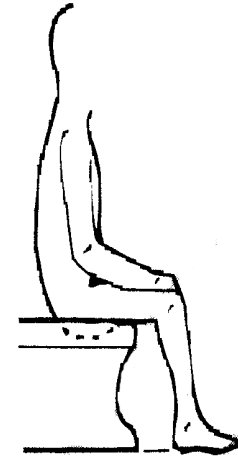
Wanneer u wel drang heeft maar de urine moeilijk of niet wil komen, kunt u ook hier het bekken een aantal keren voor- en achterover kantelen terwijl u in en uit ademt. Of een aantal keren uw bekkenbodemspieren rustig aanspannen en weer los laten. Zo komt de plasreflex meestal goed op gang.

Ga nooit "stippeltjes of streepjes plassen".

Dit is geen goede oefening en kan leiden tot het achter-blijven van urine en daar door tot urineweg-infecties.

Het ontlasten

- Wanneer u drang tot ontlasting voelt (dit is vaak 20 tot 30 min. na de maaltijd), gaat u direct naar het toilet.
- Ga ontspannen op het toilet zitten, de voeten op de grond, de rug iets bol, de kleding goed naar beneden.
- Ontspan de bekkenbodem en pers rustig, terwijl u uit ademt naar de buik.
- Richt de druk naar de anus.
- Wanneer de ontlasting niet komt, ademt u een aantal keren rustig in en uit. De buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling). Hierna probeert u nogmaals op de juiste manier te persen.
- Als de ontlasting nog niet komt, kantelt u 10 keer het bekken voor- en achterover en



ademt u hierbij rustig in en uit. Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke drang heeft, probeer dan als u kan ongeveer 10 minuten intensief te bewegen b.v. (flink) wandelen of bukken de werkzaamheden uit te voeren (afwas- of wasmachine inruimen).

Ga hierna weer naar het toilet en ga ontspannen zitten en probeer of de ontlasting dan wel wil komen met de genoemde tips. Als er na 5 min. nog niets is ga dan **niet** hard proberen te persen, maar wacht een volgende gelegenheid af door het bekken enige keren voor- en achterover te kantelen met een rustige buikademhaling (in en uit). Tot slot de bekkenbodemspieren even goed aanspannen en ontspannen. Daarna pas opstaan.