



Pelvicum Fysiotherapie

Goed toiletgedrag



Voor meer informatie over klachten rond de bekkenbodem kunt u kijken op www.bekkenbodemonline.nl, of een afspraak maken (geen verwijzing nodig) bij een bekkenfysiotherapeut. Bij mij, of kijk op www.defysiotherapeut.com voor een geregistreerd bekkenfysiotherapeut in uw buurt.

Pelvicum Fysiotherapie Schiedam

Nieuwe Damlaan 845
3119 AV SCHIEDAM
Tel.: 010-7891600

Algemeen

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

In een gezonde volwassen blaas past normaal gesproken 300 tot 600 ml urine. Een en ander hangt af van wat de blaas is gewend. Wanneer de blaas ongeveer driekwart gevuld is, geeft hij een seintje (aandring) naar de hersenen en weten we dat het tijd is om naar het toilet te gaan. Als u het drinken van ongeveer 1½ tot 2 liter mooi verdeelt over de dag zult u ongeveer 6 tot 8 keer per etmaal plassen. Als u het drinken van ongeveer 1½ tot 2 liter mooi verdeelt over de dag zult u ongeveer 6 tot 8 keer per etmaal plassen.

Aandring tot plassen kan soms best even uitgesteld worden. Wanneer we steeds zouden toegeven aan lichte aandring wordt de vullingsmogelijkheid van de blaas steeds kleiner en moeten we steeds vaker naar het toilet.

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

Ga altijd goed op het toilet zitten. Dat betekent dat u goed op de bril gaat zitten en niet op het voorste puntje of (nog erger) dat u boven de bril blijft 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.

Het plassen:

- Ga goed rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de handen liggen op de bovenbenen. Het ondergoed moet goed omlaag, tot op de enkels.
- Ontspan de bekkenbodemspieren adem rustig door en wacht tot de blaas zelf gaat plassen. Plas in één keer rustig en volledig uit.
- Pers niet mee. Laat de blaas zelf het werk doen. Meepersen helpt niet, het kan zelfs de plasbuis een beetje dichtdrukken.
- Wanneer er geen urine meer komt, kantelt u rustig het bekken een aantal keren voor- en achterover. Zo kunnen ook de laatste restjes urine naar de plasbuis stromen en kunnen deze uitgeplast worden.
- Rond het geheel af door de bekkenbodemspieren even goed aan te spannen, dan te ontspannen en daarna pas op te staan.
- Wanneer u wel drang hebt maar de urine moeilijk of niet wil komen, kunt u ook proberen te kantelen. Beter is om een aantal keren uw bekkenbodemspieren rustig aan te spannen en weer los te 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 achterblijven van urine en daardoor tot urineweginfecties.

Het ontlasten:

- Voldoende drinken (1½ tot 2 liter) en een vezelrijke voeding houden de ontlasting zacht genoeg om deze zonder veel moeite kwijt te raken.
- Wanneer u drang tot ontlasting voelt, gaat u direct naar het toilet.
- Ga rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de rug iets bol, de kleding goed naar beneden (niet de broek op de knieën laten hangen)
- Pers rustig terwijl u uit ademt en de buik bol maakt.
- Richt de druk naar de anus terwijl u de anus zelf ontspant (open zet)
- Wanneer de ontlasting niet komt, ademt u een aantal keren rustig in en uit. De buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling).
- Als de ontlasting nog niet komt, kantelt u 10 keer het bekken achterover tijdens een uitademing en voorover tijdens een inademing. Maak eventueel gebruik van een voetenbankje om de voeten op te zetten.
- Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke drang hebt, ga dan ca. 10 minuten intensief bewegen. Ga hierna weer naar het toilet en probeer opnieuw op de juiste manier ontlasting te krijgen.

Tips:

- Als u geregeld last hebt van verstopping, kunt u het beste een half uur tot 3 kwartier na iedere maaltijd even op het toilet gaan zitten om de grote darmreflex te versterken
- Trek na de ontlasting de anus licht in en dep dan de anus schoon. Probeer niet trekkend te vegen, zo trekt u de anus juist wat open, waardoor er opnieuw wat ontlasting kan komen.
- Gebruik zacht toilet papier, geen vochtige toiletdoekjes, deze bevatten alcohol.
- Bij pijn of bij het niet goed schoon kunnen maken van de anus, spoel met water (fles, bidet of douche) en gebruik eventueel een föhn in de laagste stand om na te drogen.
- Als u last heeft van pijnlijke kloofjes bij de anus, kunt u vette crème of zalf rond de anus smeren voor u gaat ontlasten. Op deze manier glijdt de ontlasting langs de crème of zalf en schuurt minder langs de kloofjes.
- Bij aambeien is Propulus zalf effectief (natuurogist)

N.B. Koffie, alcohol, koolzuurhoudende dranken (cola!), appelsap en sinaasappelsap zijn prikkelend voor de blaas en darmen. Te veel hiervan drinken geeft een onrustig gevoel in de buik of vaak aandring voor plassen of ontlasten.