

Toiletgedrag



Kernpraktijken

Fysiotherapie vanuit de kern

Toiletgedrag

In deze folder vindt u goede adviezen voor uw toiletbezoek, dus voor plassen en ontlasten. Misschien is het een wat ongemakkelijk onderwerp om over te praten, maar een goede toiletgang draagt veel bij aan het goed functioneren van blaas en darmen. En dat komt uw gezondheid ten goede.

Hoe gaat u om met aandrang?

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 meestal duurt voordat u weer naar het toilet moet. Het plassen kunt u soms best even uitstellen.

De blaas geeft een eerste seintje (aandrang) als hij voor iets meer dan de helft gevuld is. Deze aandrang kunt u beter onderdrukken. Als u er steeds aan toegeeft, dan wordt de vulmogelijkheid van de blaas op den duur kleiner en moet u steeds vaker naar het toilet.

Een gezonde, volwassen blaas kan 400 tot 600 ml urine bevatten. Is de blaas ongeveer driekwart gevuld, dan voelt u sterkere aandrang en weet u dat het tijd is om naar het toilet te gaan. Verdeelt u het drinken van ongeveer 1,5 tot 2 liter over de dag, dan plast u zes tot acht keer per etmaal. Voelt u aandrang tot ontlasting, ga dan naar het toilet. Uitstellen betekent vaak dat die 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. Blijf zeker niet boven de bril hangen, dan is plassen of ontlasten alleen maar moeilijker. Zorg dat uw voeten plat op de grond kunnen steunen. Kinderen of kleine volwassenen kunnen het beste een voetenbankje of opstapje gebruiken. Kunt u alleen met uw tenen op de grond steunen, dan ontstaat er veel spierspanning in de benen en de bekkenbodem en gaat het plassen en/of ontlasten moeilijker. Plaats uw voeten en knieën iets uit elkaar.

Zo plast u het best

Ga goed rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de handen op de bovenbenen. Ontspan uw bekkenbodemspieren en laat de plas rustig in één keer vanzelf helemaal weglopen. Plas dus in één keer rustig en volledig uit.

Pers niet mee, adem rustig naar uw buik. Laat de blaas zelf het werk doen.

Meepersen helpt niet, het kan de plasbuis zelfs een beetje dichtdrukken.

Komt er geen urine meer, kantel dan rustig uw bekken een aantal keren voorover en achterover. Zo kunnen ook de laatste restjes urine uitgeplast worden.

Span tot slot de bekkenbodemspieren even goed aan, ontspan ze dan en sta daarna pas op. Hebt u plasdrang maar wil de urine niet komen, dan kunt u het

bekken een aantal keren voor- en achterover kantelen, terwijl u in- en uitademt. Uw bekkenbodemspieren enkele malen rustig aan te spannen en weer los te laten. Ga nooit "stippeltjes of streepjes" plassen. Dit is geen goede oefening en kan leiden tot het achterblijven van urine en daardoor tot urineweginfecties.

Dit helpt bij het ontlasten

Voelt u aandrang (vaak 20-30 minuten na de maaltijd), ga dan 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 uw bekkenbodem en pers rustig en in zeer geringe mate, terwijl u uitademt naar uw buik. Richt de druk naar de anus. Ideaal is als u helemaal niet hoeft te persen. Dat moet u dan ook zeker niet doen! Komt de ontlasting niet, adem dan een aantal keren rustig in en uit. Uw buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling). Probeer hierna nogmaals op de juiste manier te persen. Als de ontlasting nog niet komt, kantel dan het bekken tien keer voorover en achterover en adem hierbij rustig in en uit. Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke aandrang heeft, probeer dan ongeveer tien minuten intensief te bewegen, bijvoorbeeld (flink) wandelen of bukkende werkzaamheden uitvoeren (afwas- of wasmachine inruimen).

Ga hierna weer naar het toilet en probeer of de ontlasting nu wel wil komen. Als dat na vijf minuten nog niet lukt, ga dan niet hard persen, maar wacht een volgende gelegenheid af. Lukt het wel, rond dan het geheel af door uw bekken enkele keren voor- en achterover te kantelen met een rustige buikademhaling (in en uit). Span tot slot de bekkenbodemspieren even goed aan en ontspan ze weer. Sta daarna pas op.

Deze tips helpen u bij plassen en ontlasten

Zowel voor het plassen als het ontlasten is het belangrijk dat u elke dag voldoende drinkt: 1,5 tot 2 liter. Veeg met toiletpapier altijd van voor naar achter. Is de huid rond uw anus erg geïrriteerd, spoel dan na de toiletgang met water en dep de huid daarna goed droog. Eventueel föhnen. Gebruik geen zeep. Hierin zitten stoffen die uw slijmvliezen kunnen irriteren. Dit geeft meer afscheiding en dat ruikt.

Wanneer de ontlasting moeilijk komt, kan het helpen met beide handen vanaf de anus schuin omhoog naar de bekkenrand te strijken. Herhaal dit een paar keer. Hebt u er moeite mee om op een 'vreemd' toilet te gaan zitten, maak dit dan schoon met bijvoorbeeld een eau-de-colognezakdoekje. Hierin zit veel alcohol. U kunt dat ook doen met een speciale toiletspray of toiletdoekje. Hebt u moeite om alle ontlasting kwijt te raken, dan kunt u eventueel met de hand wat tegendruk geven vanaf vagina of scrotum tot de anus.

Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



Kernpraktijken
Fysiotherapie Beemster

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster
T: 0299 – 68 39 88
E: fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Ooster Ee

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam
T: 0299 – 65 11 09
E: oosteree@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Weidevenne

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend
T: 0299 – 42 56 83
E: weidevenne@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie de Garage

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam
T: 0299 – 32 01 75
E: garage@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiogroep Zaandam

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam
T: 075 – 616 11 46
E: info@fysiogroep.nl