



## Informatiefolder voor het plassen en ontlasten

### Toiletgedrag

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 uw 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 opgeslagen worden. Wanneer de blaas ongeveer driekwart gevuld is geeft hij een seintje en weten we dat het tijd is naar het toilet te gaan. Als u het drinken van ongeveer 1 1/2 tot 2 liter verdeelt over de dag, zult u 6 tot 8 keer per etmaal plassen. Aandring 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 eerste drang dan wordt de vullingsmogelijkheid van de blaas steeds kleiner dan 200 ml en moeten we steeds vaker naar het toilet.

Voelt u drang op de ontlasting, ga dan **direct** naar het toilet. Kunt u niet, dan mag het maximaal 15 minuten uitgesteld worden. Aandring voor ontlasting uitstellen, betekent vaak dat de aandring verdwijnt en voorlopig niet meer terugkomt. Dat kan leiden tot verstopping.

### Een goede toilethouding :

Ga goed op de bril gaat zitten, niet op het voorste puntje of (nog erger) boven de bril hangen. Zorg dat uw voeten plat op de ondergrond 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 bekkenbodemspieren en zal het plassen en / of ontlasten bemoeilijkt worden. Laat uw kleding goed zakken, tot op de enkels. Voor de ontspanning moeten de benen iets uit elkaar vallen en dit kan niet wanneer uw broek nog rondom uw knieën hangt.

### Het plassen:

- ga goed **rechttop** op het toilet zitten, de rug iets **hol**, de voeten op de grond, de handen op de bovenbenen. Dit geldt ook voor de heren
- **ontspan** de bekkenbodemspieren en laat de plas rustig in een keer vanzelf helemaal weglopen, dus 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, dan gaat u iets staan en buigt u voorover en kijkt naar de laatste druppels, zo kunnen ook de laatste restjes urine naar de plasbuis stromen en kunnen deze uitgeplast worden. De mannen kunnen de laatste restjes urine uit de plasbuis strijken.
- 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 uitademt 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 achterblijven van urine en daardoor leiden tot urineweginfecties

### Het ontlasten:

- wanneer u drang tot ontlasten voelt, dit is een reflex wat 20 – 30 [min. na](#) de maaltijd op gang komt, dan gaat u direct naar het toilet
- ga **ontspannen** op het toilet zitten, de voeten op de grond of opstapje, de onderrug iets **bol**, de kleding goed naar beneden tot op de enkels
- ontspan de bekkenbodemspieren, u ademt naar de buik
- richt de druk naar de anus
- wanneer de ontlasting niet komt, ademt u een aantal keren (10x) rustig in en uit, de buik beweegt hierbij goed mee op deze buikademhaling. Hierna probeert u nogmaals op de juiste manier te persen. Juiste **perstechniek**: U bouwt op een rustige inademing druk op naar de anus en houdt deze druk vast op de rustige uitademing, u herhaalt het ritme.
- als de ontlasting nog niet komt, kantelt u als één serie 10 keer het bekken voor- en achterover en ademt u hierbij rustig in en uit. U kantelt achterover op de **uitademing**, uw bekken wordt bol.
- komt de ontlasting niet, terwijl u toch behoorlijke drang heeft, probeer dan als u kunt ongeveer 10 minuten intensief te bewegen door flink te wandelen, bukkende werkzaamheden uit te voeren of diepe hurkbewegingen te maken. Ga hierna weer naar het toilet en ga ontspannen zitten en probeer of de ontlasting dan wel wil komen met de hier boven genoemde tips. Herhaal de series 3x. Als er na deze pogingen nog niets komt, ga dan niet proberen hard te persen, maar wacht een volgende gelegenheid af. Meestal is dit bij een volgende aandrang of 20 minuten na een maaltijd. Mocht het wel gelukt zijn, rond het geheel af door de bekkenbodemspieren even goed aan te spannen, weer te ontspannen en daarna pas op staan.

### Tips:

- zowel voor het plassen als het ontlasten is het belangrijk dat u voldoende (1 1/2 tot 2 liter per dag) drinkt
- eet op regelmatige tijden, eet gevarieerd en vezelrijk, eet 3 maaltijden per dag
- bij gebruik van toiletpapier altijd van voor naar achter afvegen
- indien de huid erg geïrriteerd is, na de toiletgang spoelen met water en daarna goed droogdeppen, eventueel föhnen
- geen zeep gebruiken, hierin zitten stoffen die de slijmvliezen kunnen irriteren en de natuurlijke zuurgraad van de bekkenbodem aantast

Vera Zwaneveld, bekkenfysiotherapeut MSc  
 Sportparkstraat 3  
 3781 BK Voorthuizen  
 Telefoon: 0342-470141  
[E-mail: praktijk@fysiotherapiezwaneveld.nl](mailto:praktijk@fysiotherapiezwaneveld.nl)