

Advies over toilethouding en toiletgedrag

Neem altijd de tijd om naar het toilet te gaan. Hoe meer u ontspant, hoe effectiever. Laat uw broek tot op uw enkels zakken voor optimale ontspanning. Hoe beter uw blaas of darm gelegeerd 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 (aandrang) naar de hersenen en weten we dat het tijd is om naar het toilet te gaan. Als u het drinken van ongeveer 1,5 tot 2 liter verdeelt over de dag, zult u 6 tot 8 maal per dag plassen.

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

Voelt u drang voor ontlasting, ga dan naar het toilet. Wanneer u aandrang voor ontlasting uitstelt, kan de aandrang verdwijnen en voorlopig niet meer terug komen. Dit kan leiden tot verstopping (obstipatie). Het beste moment wanneer de darmen actief zijn is na een maaltijd.

Tips

Vochtinname

- Het advies is 1½ tot 2 liter vochtinname per dag (drinken, fruit, yoghurt e.d. meegerekend)
- Als u vaker dan 1x 's nachts moet plassen, is het zinvol om 2/3 van de vochtintake in de ochtend en voormiddag (tot 15.00) te drinken. Op oudere leeftijd is 2x per nacht plassen ook nog normaal.
- 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 aandrang voor plassen of ontlasten.

Voeding

- Probeer om 3x per dag een maaltijd te eten, hierdoor hervinden de darmen sneller hun ritme.
- Het ontbijt is belangrijk! Dit zet de darmen in beweging.

- Bij een moeizame stoelgang, kunt u na elke maaltijd toiletoefeningen doen om de darmen op gang te helpen.
- Vezelrijk eten helpt de darmen om het eten goed te verteren. Vezels zitten in groenten, fruit, volkoren producten, noten en pinda's.
- Bij obstipatie kunt u de volgende producten proberen: Activia (actimel), All Bran (Kellog's), Roosvice Laxo ,lijnzaad of lijnzaadolie.

MICTIADVIEZEN VROUWEN

Informatie voor patiënten



1 Rechtop op het toilet zitten zonder dat deze houding krampachtig aanvoelt; schouders en armen daarbij ontspannen houden.

2 Voeten plat op de grond, knieën iets uit elkaar.



3 Ontspan de bekkenbodembodem en neem de tijd; de plas vanzelf op gang laten komen, dus niet meepersen.

4 De plas niet onderbreken.



5 Na het plassen heen en weer wiebelen of vooroverbuigen om nadruppelen te voorkomen.

6 Licht naspersen ter controle.



7 Bekkenbodembodem licht aanspannen ter afsluiting.

8 Schoon deppen, daarbij niet hard vegen.

Voor mannen die stand plassen:

- Ontspannen rechtop staan, voeten licht naar binnen draaien, niet voorover buigen.
- Leun niet met 1 hand tegen de muur. Ga niet op de tenen staan.
- Verder geldt hetzelfde als in zithouding

DEFECATIEADVIEZEN

Informatie voor patiënten



1 Zit op het toilet met een iets ronde rug.

2 Voeten plat op de grond, knieën iets uit elkaar.



3 Ontspan de bekkenbodem en neem er ruimschoots de tijd voor.



4 Kantel als de passage van de ontlasting moeilijk verloopt enige malen het bekken in het ademptempo; maak tijdens een uitademing een bolle rug en tijdens een inademing een holle rug.



5 Pers rustig mee met de aandrang, de bekkenbodem moet ontspannen blijven tijdens het persen; als het goed is beweegt de anus hierbij iets naar beneden.



6 Span de bekkenbodem licht aan en veeg schoon van voor naar achter en vooral niet in de anus.

- Bronnen:
- fysiotherapie de Boer en Zwart, Zandvoort
- E. Versprille-Fischer: Begeleiding vna patienten met bekkenbodemdysfunctie
- Kngf richtlijn SUI

Neem voor meer informatie contact op met:

Wilma Bakker

Bekkenfysiotherapeut

wilma@fysiotherapie-brouwer.nl

035-6834222