

## Toiletgedrag

Een goede toiletgang kan veel bijdragen aan het goed functioneren van uw blaas en darm.

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 gemiddeld 300 tot 500ml urine. Wanneer de blaas ongeveer driekwart gevuld is, geeft hij een seintje (aandrang) 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 keer per 24 uur gaan 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 vullingsmogelijkheid (het blaasvolume) van de blaas steeds kleiner en moeten we steeds vaker naar het toilet.

Voelt u drang voor 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 staan. Bij kinderen of 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 bekkenbodempieren 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:

1. Ga goed rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de handen op de bovenbenen.
2. Ontspan de bekkenbodempieren en laat de plas rustig in een keer vanzelf lopen.
3. Pers niet mee en adem rustig naar uw buik, laat de blaas zelf het werk doen. Meepersen helpt niet, het kan de plasbuis dichtdrukken. Langdurig meepersen kan zorgen voor verminderde stabiele positie van de plasbuis.
4. 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.
5. Tot slot, spant u de bekkenbodempieren even aan, laat ze los en sta hierna pas op.
6. Wanneer u wel drang heeft maar de urine moeilijk of niet wil komen, kantel dan het bekken een paar keer voor- en achterover. Of span en ontspan de bekkenbodempieren een paar keer. Zo komt de plasreflex meestal wel op gang.
7. 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:

1. Wanneer u drang tot ontlasting voelt, ga dan direct naar het toilet.
2. Ga ontspannen op het toilet zitten, voeten op de grond, de rug iets bol, de kleding goed naar beneden.
3. Ontspan de bekkenbodem en wanneer nodig geef een lichte druk richting de anus terwijl u uitademt naar de buik.
4. Wanneer de ontlasting niet komt, ademen een paar keer rustig in en uit door de buik. De buik beweegt op en neer. Probeer hierna nogmaals op de juiste manier te persen.
5. Indien de ontlasting nog niet komt, kantel dan het bekken tien keer voor- en achterover.
6. Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke drang heeft, probeer dan als u kan ongeveer 10 minuten intensief te bewegen (bijv. flink wandelen) of bukkende werkzaamheden uit te voeren (afwas- of wasmachine inruimen). Ga hierna weer naar het toilet, ga ontspannen zitten en probeer of de ontlasting dan wel wil komen met de hierboven genoemde tips. Als er na 5 minuten nog niets is, ga dan niet hard proberen te persen maar wacht een volgende gelegenheid af.

## Tips:

- Zowel voor het plassen als het ontlasten is het belangrijk dat u voldoende drinkt (1,5 tot 2 liter)
- Eet op regelmatige tijden, eet gevarieerd en vezelrijk (zie de vezellijst online)
- Bij gebruik van toiletpapier, altijd van voor naar achteren vegen
- 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
- Wanneer het plassen moeilijk op gang komt kan het helpen de kraan te laten lopen.



### WE ARE DESIGNED TO SQUAT

Humans have squatted for millennia – until the advent of the modern toilet.



### THIS IS YOUR COLON

The colon has a natural kink that maintains continence.

• Wanneer u moeite heeft om op een 'vreemd' toilet te zitten, maak deze dan schoon met b.v. een doekje of met een speciaal daarvoor gemaakte toiletspray. U kunt ook de toiletbril bedekken met wcpapier.



**SITTING  
STOPS THE FLOW**



**SQUAT  
OPENS THE COLON**

TEL

06 40 03 70 41

EMAIL

info@fysioclinics.com

WEB

fysioclinics.com

KVK NR

70423385