

Kinderbekkenfysiotherapie (Informatiefolder voor kinderen)

Net zoals je elke dag drinkt en eet, moet je ook plassen en poepen. Dat moet eigenlijk iedereen. Dat is heel normaal. Maar toch kan het zijn dat je last hebt van plas- en poepproblemen. Veel kinderen hebben dat, je bent echt niet de enige. Je hebt dan last van een of meer van de volgende problemen;

- Heel nodig moeten plassen en het niet op kunnen houden tot je op de wc zit...
- Op de wc zitten als je heel nodig moet, maar toch niet kunnen plassen...
- Steeds blaasontsteking
- Natte plekken in je onderbroek of een kletsnatte broek
- Poep of bruine strepen in je onderbroek...
- Moeilijk kunnen poepen...
- Doet je buik weleens pijn...
- Wakker worden in een nat bed...



Het kan zijn dat deze problemen veroorzaakt worden omdat jij je bekkenbodemspieren niet goed kan gebruiken. De dokter verwijst je dan naar de kinderbekkenfysiotherapeut.

Wat doet een kinderbekkenfysiotherapeut?

Bij je plasgaatje (plasbuis) en bij je poepgaatje (anus) zitten spieren. Vergelijk het met je mond. Je kunt je mond dicht doen of open of juist stijf dicht. De spieren van jouw mond zorgen hiervoor. Je hebt ook een spier rond je plasgaatje (plasbuis) en bij je poepgaatje (anus). Dat is je bekkenbodemspier. Het is net een poortje, je kunt hem open en dicht doen. Je kunt hem niet zien, maar als hij goed werkt dan ben jij de baas over je plas- en poepgaatje. Bij de kinderbekkenfysiotherapeut leer je hoe jij het poortje goed open en dicht kunt doen. Is de poort open dan ga je plassen en/of poepen. Is de poort dicht dan houd je de plas of poep op.

Je leert ook hoe je bv het best op de wc kunt zitten om de plas en poep er zo gemakkelijk mogelijk uit te laten komen. Maar eerst is het belangrijk om te weten waarom jij een plas en/of poepprobleem hebt. Daarvoor moet de kinderbekkenfysiotherapeut onderzoek doen.

Hoe gaat het onderzoek van de kinderbekkenfysiotherapeut?

De eerste keer dat je bij de kinderbekkenfysiotherapeut komt, wordt er heel veel aan jou en aan je mama of papa gevraagd over jouw problemen met plassen en/of poepen, hoe lang je die problemen al hebt, wanneer er ongelukjes met plas en poep voorkomen en of je pijn hebt. De kinderbekkenfysiotherapeut gaat ook een onderzoek doen hoe het komt dat je een plas- en/of een poepprobleem hebt. Eerst doe je allerlei oefeningen zoals lopen, springen, met een bal gooien en nog veel meer, om te kijken hoe je beweegt met je spieren.

Soms is het nodig om naar je bekkenbodemspieren bij je plas- en poepgaatje te kijken. Met een spiegel kan je dan meekijken.

Daarna maken we, samen met jou, een plannetje om je problemen op te lossen.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Bij de volgende behandelingen ga je leren:

- Hoe het komt dat jij deze problemen hebt.
- Hoe plassen en poepen normaal gaat.
- Hoe je het beste kunt ademen.
- Hoe je je bekkenbodembodem kan aan- en ontspannen.
- Hoe je goed naar de seintjes van je blaas en darmen kunt luisteren.
- Hoe je goed leeg plast en zonder persen je poep kwijt kan.

We laten je plaatjes en eventueel filmpjes zien om het nog duidelijker te maken.



Wat kan jij zelf eraan doen?

Helaas kunnen we niet toveren, het is niet zomaar ineens over....

Heel veel oefeningen ga je thuis doen; je krijgt dus huiswerk mee. We vragen je ouders je daarbij te helpen.

Die zijn dan jouw "coach". Ze staan als het ware langs de zijlijn jou aan te moedigen. Maar jij kan en mag het vooral zelf doen. Dan kan je extra trots zijn op jezelf als je helemaal geen last meer hebt. Dat heb je dan aan jezelf te danken....