

Adviezen voor het dagelijks toiletbezoek

In deze folder krijgt u informatie over het dagelijks toiletbezoek. De meeste mensen beschouwen hun toiletgedrag als normaal, maar is dit wel juist? Wat is een normale blaasfunctie, wat is een normale darmfunctie en hoe gaat u hier op een goede manier mee om? Een goede toiletgang kan namelijk bijdragen aan het goed functioneren van uw blaas en darmen en bijdragen aan een goede gezondheid en uw welbevinden.

Optimaal plagedrag

De blaasfunctie

De blaas heeft twee functies:

1. urine verzamelen zonder onwillekeurig urineverlies
2. urine lozen op een gewild tijdstip.

Voor een normale blaas- en nierfunctie is het drinken van 1,5 à 2 liter vocht, goed verdeeld over de dag, voldoende. De maximale blaasinhoud bij volwassenen varieert van 350-500 ml. Bij dit volume krijgt u meestal een aandranggevoel, waarop u reageert door de blaas te legen. Normale plasfrequentie is afhankelijk van de intake. Bij een normale intake (1500-2000 ml) wordt een dagfrequentie tot 8 keer en een nachtfrequentie tot 2 keer als normaal beschouwd. Ontspannen is belangrijk voor goed plassen. Eerst ontspant de bekkenbodempier en daarna trekt de blaasspier samen om de urine te lozen. Als u goed op het toilet zit, plast u beter uit. Als u al een aandranggevoel heeft bij 150-200 ml en hier regelmatig aan toegeeft door vaak te plassen, krijgt de blaas niet de kans te ontplooiën tot een normale blaascapaciteit. Vaak plassen kan hinderlijk zijn. Minder gaan drinken werkt averechts, omdat te geconcentreerde urine de blaas prikkelt en zelfs blaasontsteking kan veroorzaken.

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



De techniek van het plassen; het legen van de blaas

Als u goed op het toilet zit, plast u beter uit:

1. Zit ontspannen rechtop met de voeten plat op de grond, of bij een verhoogd toilet op een voetenbankje zodat de heupen 90-100° gebogen zijn.
2. Knieën 'losjes' van elkaar (kleding tot over de knieën).
3. Ontspan schouders, buik en bovenbenen; de adem is in de buik. Ontspan de bekkenbodempier.
4. Wees geduldig! Geef de blaas de tijd om zich goed te legen.
5. Om de blaas goed te legen kantelt u een paar keer het bekken (rug hol en bol maken). Kom dan weer rechtop zitten en ontspan zoveel mogelijk. Span tot slot de bekkenbodempier goed aan en ontspan weer.



Voor mannen die staand plassen: sta ontspannen rechtop. Verdeel uw gewicht op uw gehele voeten (voorvoeten en hakken).

Het brein en de blaas

Vanuit uw blaas gaan er signalen naar het plascentrum in uw hersenen. U wordt zich dan bewust van de blaasvulling. U voelt dat u moet plassen, of dat u het nog even kan uitstellen. Om te kunnen plassen gaan er signalen van het brein naar de bekkenbodemspieren om te ontspannen. Daarna trekt de blaas samen om de urine te lozen. Uit gewoonte of door bijvoorbeeld stress neemt de spanning in de bekkenbodemspier toe. Met als gevolg: aarzelende straal, nadruppelen, een niet uitgeplast gevoel en vaker aandrang voor kleine beetjes.

Tips voor goede blaasfunctie

- Ga niet te vaak uit voorzorg plassen. Stel het plassen ook niet onnodig uit.
- Ga bij aandrang plassen. Ontspan en laat de plas gaan. Goed plassen gaat vanzelf.
- Laat de plas gaan. Pers niet. Onderbreek de straal niet (stippeltjesplassen). Dit verhoogt de kans op een blaasontsteking. Haastig of persend plassen gaat echt niet sneller. Door mee te persen drukt u juist de plasbuis een beetje dicht.

Wat te doen bij hevige aandrang

Het kan voorkomen dat u niet in de buurt bent van een toilet. Bedenk dat u uiteindelijk zelf het signaal geeft met uw gedachten. U kunt het altijd nog even ophouden. Wat te doen?

- Ga zitten en ontspan. Zucht. Adem in de buik.
- Zeg tegen uzelf: ik kan en wil het ophouden.
- Span uw bekkenbodem voor zes tellen aan; herhaal totdat het aandranggevoel weggaat.
- Als het aandranggevoel weg is, kunt u rustig naar het toilet lopen.
- Pas als u rustig zit, geeft u het signaal tot plassen.

Gezonde darmfunctie

Darmfunctie

De darm is in staat om de ontlasting voor enige tijd op te slaan en daarna op een willekeurig moment te lozen. Wanneer de darmwand door ontlasting of gasvorming wordt gerekt, ontstaat er een aandranggevoel. Meestal herkent u de boodschap: een windje of ontlasting. U neemt een besluit: u kunt het ophouden of u kunt het laten gaan.

De techniek van het ontlasten



1. Ga licht onderuit gemakkelijk zitten (onderrug bol). Zet eventueel iets onder uw voeten. Hierdoor buigen de heupen iets meer dan 90 graden, waardoor de onderrug boller wordt en u beter druk kunt zetten richting de anus.

2. Laat de schouders los en adem rustig door. De ontlastingsreflex begint door het ontspannen van de bekkenbodem. Wacht op een aandranggevoel en laat nu de ontlasting komen.

3. U kunt eventueel druk zetten richting de anus door het uitzetten van uw onderbuik. Dit kan door een langzame, sterke inadembeweging te maken, waarbij buik, onderste ribben en onderrug breder worden. De anus voelt je open gaan. Duw eventueel met uw handen op uw bovenbenen van u af. Trek nooit uw buik in bij persen, want dan sluit de anus juist.

4. Neem de tijd om de darmen goed te legen. Hoe beter de bekkenbodem ontspant, des te gemakkelijker komt de ontlasting.

Door hard te persen zwellen de aambeien.

5. Komt de ontlasting niet, adem dan een aantal keren rustig in en uit. Uw buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling). Probeer hierna nogmaals de ontlasting op gang te brengen volgens stap 3 en 4.
6. Als de ontlasting nog niet komt, kantel dan uw bekken rustig tien keer voor- en achterover. Adem rustig in tijdens het voorover kantelen van uw bekken. Adem uit tijdens het achterover kantelen van uw bekken.
7. Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke aandrang heeft, probeer dan ongeveer tien minuten intensief te bewegen. Bijvoorbeeld door (flink) te wandelen of bukkende werkzaamheden uit te voeren (afwas- of wasmachine inruimen).
8. Ga hierna weer op het toilet zitten en ontspan. Probeer of de ontlasting nu wel wil komen met de hierboven genoemde tips. Als dat na vijf minuten nog niet lukt, ga dan niet hard persen. Wacht dan een volgende gelegenheid af.
9. 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).
10. Span tot slot de bekkenbodemspieren aan en trek in. Ontspan de bekkenbodem (om als het ware de deur dicht te doen).

Algemene tips

Hier volgen enkele tips over hoe voeding kan bijdragen aan een goede toiletgang, wat te doen bij aandrang en hoe te zorgen voor een goede hygiëne.

Eten en drinken

1. Drink voldoende; dit betekent 1½ – 2 liter vocht (zoveel mogelijk verspreid) per dag. Drink eventueel een glas lauwwarm water op de nuchtere maag. Voldoende drinken zorgt ervoor dat de ontlasting soepel blijft en dat maakt de stoelgang makkelijker.
2. Beweeg regelmatig en ontspan u voldoende.
3. Te strakke kleding of broekriem verhoogt de buikspierspanning en belemmert de natuurlijke adembeweging.
4. Neem de tijd om te eten, geniet ervan en ga er zoveel mogelijk bij zitten. Blijf alert op het signaal van verzadiging en eet niet te veel. Beter drie keer per dag een volledige maaltijd dan frequent kleine hapjes.
5. Eet vezelrijk: voedingsvezels worden niet verteerd en trekken vocht aan, waardoor de ontlasting meer volume krijgt en soepeler wordt. Dit bevordert de doorgang in de darmen; u kunt het aandranggevoel beter waarnemen en u kunt meer ontlasting in één keer kwijt zonder onnodig persen. Belangrijke bronnen van voedingsvezels zijn: groente, fruit, aardappelen, brood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten.
6. Neem na de maaltijd de tijd voor 'uitbuiken', voordat u uw activiteiten weer oppakt. Door te warm te drinken zuigt u lucht aan, waardoor extra gasvorming en buikkrampen ontstaan. Ook koolzuurhoudende dranken kunnen extra gasvorming veroorzaken. Ijsgekoelde dranken vertragen een goede spijsvertering.

Aandrang

- Stel de aandrang tot ontlasten niet onnodig uit. Door het uitstellen hoopt de ontlasting zich op en droogt deze teveel in. Daardoor moet u harder persen, wat aambeien of verzakkingen kan veroorzaken.
- Hoe vaak iemand moet ontlasten verschilt per persoon. Van twee tot drie keer per dag tot hooguit één keer in de twee tot drie dagen. Het gaat erom dat de consistentie (d.w.z. de graad van vastheid) van de ontlasting normaal is. De vorm van een gezonde drol is lang, rond en glad en kan gemakkelijk geloosd worden. Het gemiddelde gewicht van een drol is ongeveer 350 gram, maar dit kan enorm variëren. De gemiddelde drol bestaat voor 75% uit water, voor 10% uit onverteerd voedsel en voor 15% uit miljarden bacteriën.
- Het kan voorkomen dat u het hevige aandranggevoel nog even moet beheersen voordat u op het toilet zit. Bedenk dat u zelf het signaal geeft tot urineren en ontlasten. U kunt het altijd nog een paar minuten ophouden. Wat dan te doen? Reageer niet door direct naar het toilet te rennen, maar ga eerst zitten. Laat de buik los en adem rustig door. Span de bekkenbodemspier licht aan, houd zes tellen vast en laat daarna weer los. Herhaal dit een aantal keer, totdat het aandranggevoel verdwijnt. Pas dan loopt u rustig naar het toilet. Als u op het toilet zit, dan geeft u het signaal om te plassen of te ontlasten.

Hygiëne

- Veeg met toiletpapier altijd van voor naar achter, maar veeg niet te veel met toiletpapier.
- Is de huid rondom uw anus erg geïrriteerd, spoel uw anus dan na de toiletgang met water schoon. Dep de huid daarna goed droog. Eventueel kunt u de huid föhnen.
- Gebruik geen zeep. Hierin zitten stoffen die uw slijmvliezen kunnen irriteren. Dit geeft meer afscheiding.

Vragen

Als u vragen heeft na het lezen van deze folder, dan kunt u deze stellen aan uw fysiotherapeut bij uw volgende afspraak of telefonisch. De polikliniek Fysiotherapie is op werkdagen bereikbaar, via het algemene nummer van Meander Medisch Centrum van 8.00 – 17.00 uur op telefoonnummer 033 – 850 5050.