

## Incontinentie voor plas bij kinderen

### Achtergrondinformatie over blaasproblemen voor ouders en kind

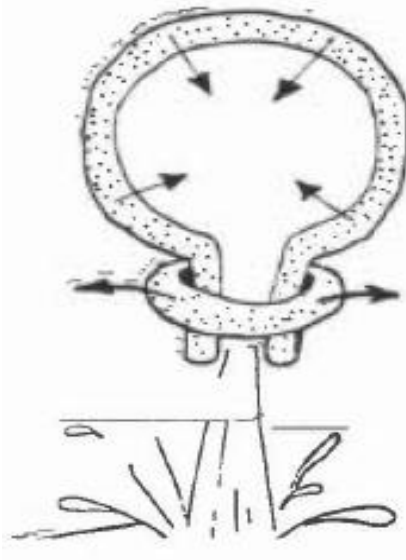
*Uw kind komt op de Plas&PoepPoli van Meander Medisch Centrum, omdat het incontinent is voor plas. Dit betekent dat uw kind zijn/haar plas niet goed kan ophouden. Zindelijk worden is een leerproces dat normaal gesproken grotendeels vanzelf gaat. Als een kind van vijf jaar of ouder nog regelmatig nat is, blaasontstekingen houdt, en/of moeite heeft om te plassen, kan dat meestal verholpen worden: medisch of door training. In deze folder worden alleen plasproblemen uitgelegd waar je met training iets aan kunt doen.*

### Hoe werkt de blaas normaal?

De blaas lijkt op een ballon, die groter en kleiner kan worden afhankelijk van de hoeveelheid plas die erin zit. Aan het uiteinde van de blaas zitten de sluitspijeren (kinderen noemen het deurtjes), die de plasbuis afsluiten. De plasbuis kan zonder moeite afgesloten blijven tot er een geschikte plaats en tijd is om te plassen (zie tekening 1). Tijdens het plassen trekt de blaas samen en de sluitspier en de plasbuis ontspannen zich (zie tekening 2).



Tekening 1



Tekening 2

### Blaasproblemen

Bij blaasproblemen onderscheiden we twee groepen:

- I. Kinderen die overdag nat zijn, plasincontinentie
- II. Kinderen die niet nat zijn, maar toch blaasproblemen hebben

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijn.meandermc.nl](http://mijn.meandermc.nl)

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 Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

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

## **I. Plasincontinentie, kinderen die overdag nat zijn**

Kinderen met plasincontinentie zijn nat, omdat hun blaas of hun sluitspier, de spier waarmee je je plas kunt ophouden, niet goed werkt. Daardoor verliezen ze onvrijwillig steeds kleine beetjes plas. Plasproblemen kunnen een lichamelijke oorzaak hebben.

- *Anatomische incontinentie*  
Plasprobleem door een aangeboren afwijking van de blaas- of sluitspier.
- *Neurologische incontinentie*  
Plasprobleem doordat opdrachten van het zenuwstelsel naar de sluitspier niet doorkomen. De bediening van de spieren is dan verstoord.

Deze twee vormen van plasincontinentie zijn over het algemeen niet trainbaar en worden door de specialist behandeld. We bespreken deze vormen niet verder in deze folder.

Andere vormen van plasincontinentie zijn:

- *Stressincontinentie*  
Dit is een vorm van incontinentie die bij kinderen niet vaak voorkomt. Bij stressincontinentie zijn kinderen nat, omdat de sluitspier niet goed zijn werk doet. Bij verhoogde druk in de buik zoals bij hoesten, niezen, persen, springen, plotselinge bewegingen en sporten verliest het kind kleine hoeveelheden plas. Deze vorm van incontinentie heeft niets te maken met verhoogde geestelijke stress, maar met een verhoogde druk (in Engels = stress) in de buikholte. Het komt erg weinig voor bij kinderen. Het gebeurt vaak in combinatie met drangincontinentie en/of obstipatie (verstopping van de darmen door ontlasting).
- *Functionele incontinentie*  
De samenwerking tussen blaas en sluitspier is niet goed, het kind heeft de spieren niet goed onder controle. Deze vorm van incontinentie komt bij kinderen het meeste voor deze en bespreken we hieronder.

## **Wat is functionele incontinentie?**

Het verkeerd gebruiken van blaas- en sluitspiieren noemen we functionele incontinentie. Er bestaan verschillende vormen van functionele incontinentie:

- drangincontinentie
- incontinentie door verkeerd plassen en/of slecht voelen.

### **Drangincontinentie (overactieve blaas)**

Kinderen met drangincontinentie wiebelen om hun plas op te houden en gaan vaak naar het toilet of verliezen hun plas. Door krampen van de blaas hebben ze vaak plotselinge drang om te plassen. Ze gaan veel naar het toilet en plassen dan kleine beetjes. Een uur of zelfs eerder nadat ze geplast hebben, kunnen ze weer aandrang voelen om te plassen. Het is een kwestie van afknijpen tot er een toilet is gevonden. Omdat het ophouden van de plas met de sluitspier niet altijd lukt, gaan de kinderen wiebelen of gebruiken andere speciale 'ophoudmanieren'. Bijvoorbeeld hurken met één hak tussen de billen of het kruisen van de benen om de plas op te houden. Het plassen zelf gaat op de gewone manier: de sluitspier ontspant en het kind plast in één keer de blaas leeg. Soms blijft er nog urine achter, omdat de kringspier alweer sluit voordat de blaas leeg is. Sommige kinderen hebben urineweginfecties of hebben ze gehad.

We noemen dit probleem een aandrangsyndroom. Omdat het kind ook nat is, wordt gesproken van drangincontinentie of van een *overactieve blaas*. Bij deze kinderen zit het probleem uitsluitend in de onbeheersbare aandrang, niet in de manier van plassen.

## Incontinentie door verkeerd plassen en/of slecht voelen

### a. *Dysfunctional voiding*

Kinderen kunnen ook een verkeerde manier van plassen ontwikkelen, of medisch gezegd last hebben van *dysfunctional voiding*. Deze kinderen houden de sluitspier en bekkenbodemspieren constant gespannen: niet alleen als ze aandrang hebben, maar ook tussendoor. De blaas trekt wel samen, maar daar letten ze niet zo op. Ze hebben geleerd de signalen van de blaas te negeren. Ze houden hun sluitspier gewoon de hele tijd strak, om ongelukjes te voorkomen. Je kunt zeggen dat ze voortdurend de noodrem gebruiken. Daardoor lukt het niet meer om de sluitspier tijdens het plassen te ontspannen. Sommige kinderen gaan dan buikdruk gebruiken en proberen de blaas met hun buikspieren leeg te duwen. Meestal komt de plas dan in stukjes en beetjes. Deze kinderen voelen de plasaandrang vaak minder goed. Er is een grote kans op urineweginfecties, omdat urine achterblijft in de blaas. De sluitspier kan niet continu de plas ophouden. Deze kinderen verliezen regelmatig een beetje urine, zowel overdag als 's nachts. Op den duur kan de dikke darm ook last krijgen van dit eindeloze ophouden: het kind kan niet meer goed uitpoepen en soms kleine beetjes ontlasting verliezen doordat het leegmaken van de darm (poepen) in de war is geraakt. Als de darm vol zit met poep, voelt het kind de aandrang voor urine minder goed.

### b. *Luie blaas (hypotone blaas)*

Als de verkeerde wijze van plassen lang blijft bestaan, kan een *luie blaas* ontstaan. Het kind herkent de drang om te plassen nog maar zelden en perst met de buik om de blaas te legen. Bij kinderen met een luie blaas blijft vaak urine achter in de blaas, wat kan leiden tot urineweginfecties.

## Nog niet zindelijk, maar medisch niets aan de hand

Er zijn kinderen die af en toe nat zijn, terwijl lichamelijk alles normaal werkt. Ze kunnen goed plassen en voelen aandrang, maar toch plassen ze soms in hun broek. Dit kan gebeuren als het kind niet reageert op signalen van de blaas, weinig uit zichzelf naar het toilet gaat of zichzelf geen tijd gunt om naar het toilet te gaan. Het kind kan een deel of de hele plas verliezen. Sommige kinderen zijn eerst zindelijk geweest en krijgen deze klachten pas later. Dit noemen we *secundaire incontinentie overdag*. Andere kinderen zijn nooit een aantal weken achter elkaar droog geweest. Dit noemen we *primaire incontinentie overdag*. Dit komt vaker voor bij jongens dan bij meisjes. Ongeveer de helft van deze kinderen heeft ook andere zindelijkheidsproblemen, zoals bedplassen en broekpoepen.

Andere bijkomende verschijnselen kunnen druk gedrag en snel afgeleid zijn. Op school hebben ze bijvoorbeeld moeite met het afmaken van opdrachtjes en thuis zijn ze met veel dingen tegelijk bezig, ze hebben moeite met stilzitten en springen van de hak op de tak. Kenmerkend zijn bovendien hun impulsiviteit en spontaniteit.

---

## **II. Kinderen die niet nat zijn, maar toch blaasproblemen hebben**

Er zijn ook kinderen die niet nat zijn maar wel verkeerd plassen, niet leeg plassen of steeds blaasontstekingen houden.

Ook hierbij onderscheiden we twee vormen:

- Aandrangprobleem
- Verkeerd plassen en te goed ophouden.

### **Aandrangprobleem**

Het aandrangprobleem komt zowel voor bij kinderen die nat en die niet nat zijn. Een aandrangprobleem wil zeggen dat kinderen de aandrang heel plotseling voelen en dan snel naar het toilet moeten rennen. Zij kunnen de aandrang nauwelijks onderdrukken. Ze gaan veel naar het toilet en plassen kleine beetjes, soms wel meer dan vijftien keer per dag.

In tegenstelling tot de kinderen die nat zijn, kunnen deze kinderen adequaat reageren op aandrang door effectief de bekkenbodemspieren aan te spannen. Deze kinderen hebben het meeste last van het feit dat ze veel naar het toilet moeten en dat ze steeds op moeten letten waar een toilet is.

### **Verkeerd plassen en te goed ophouden**

Dit is ook beschreven bij kinderen die nat zijn, echter deze kinderen plassen verkeerd en zijn droog. Zij onderdrukken de aandrang om te plassen door continu de bekkenbodemspieren aan te spannen. Uiteindelijk krijgen zij problemen met het plassen zelf. Zij zijn door de voortdurende aanspanning niet in staat te ontspannen tijdens het plassen. Door uitstellen van het plassen voelen de kinderen steeds later de aandrang om te plassen. Uiteindelijk wordt de blaaspier lui en minder krachtig. Door de verminderde kracht van de blaaspier en het niet ontspannen van de bekkenbodemspieren tijdens het plassen, verloopt de urinestraal in stukjes en beetjes en blijft urine achter. Er is een grotere kans op urineweginfecties.

### **Obstipatie**

Veel kinderen met blaasproblemen hebben ook moeite om dagelijks naar het toilet te gaan om te poepen. Door de aanspanning van de bekkenbodemspieren houden zij de ontlasting op of kunnen niet goed uitpoepen. Obstipatie betekent dat de poep te lang in de darmen blijft. Het wordt hard en komt er moeilijk uit. Om de blaasproblemen de baas te worden, is het behandelen van obstipatie noodzakelijk. Dit kan met behulp van medicijnen en met toiletinstructies.

### **Wat kan er aan plasproblemen gedaan worden?**

Er zijn verschillende manieren om plasproblemen op te lossen. Als uw kind last heeft van blaasontstekingen, is het allereerst belangrijk dat deze behandeld worden. De arts zal eerst medicijnen (antibiotica) voorschrijven. Nieuwe infecties kunnen met een lage dosis antibiotica worden voorkomen. Voor een goede blaasontleding en -beheersing wordt een training geadviseerd bij de Plas&PoepPoli voor Kinderen. Kinderen leren zelf de aandrang te herkennen en daarop te reageren. Ze leren een 'normale' plas te doen en de incontinentie / ongelukjes te voorkomen.

Ook behandeling van de blaas zelf is mogelijk. Medicijnen als Oxybutinine kunnen een kramperige blaas rustiger maken. Meestal zijn medicijnen alleen niet voldoende en moet er ook getraind worden.

## Eenvoudige tips voor thuis

Voor alle kinderen is het belangrijk dat ze goed plassen, zodat de blaas in één keer wordt geleegd. Let daarvoor op het volgende:

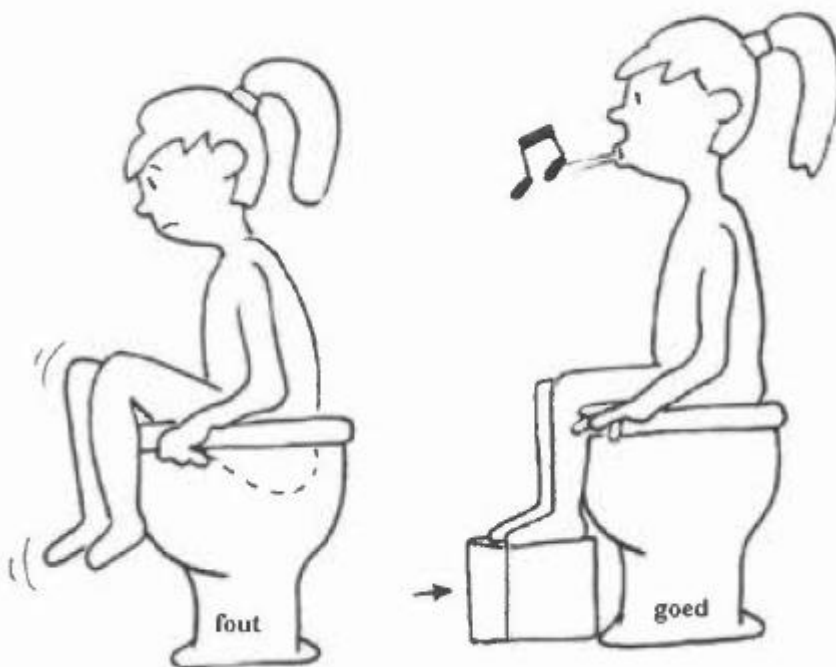
- Rust en ontspanning  
Laat uw kind rustig en ontspannen op het toilet zitten zodat de sluitspieren zich kunnen ontspannen..
- Goede houding  
Zorg ervoor dat de bovenbenen horizontaal (recht) op het toiletbril rusten en de voeten op de grond of een bankje staan (zie tekening 3).
- Niet persen  
Let er op dat uw kind niet perst tijdens het plassen. De buik moet slap gehouden worden. Dit lukt het beste door zacht en rustig te fluiten, blazen of neuriën.
- Regelmatig plassen  
Probeer uw kind zes tot zeven keer per dag te laten plassen

Wanneer uw kind de plas te lang ophoudt, is er meer kans dat uw kind nat wordt of de blaas niet meer goed leeg krijgt. Het is dus belangrijk dat uw kind:

- Voldoende drinkt (streven 1,5 liter per dag)
- Twee keer per dag na het eten 5 minuten op het toilet gaat zitten
- Regelmatig poept, liefst 1x per dag

## Training bij de Plas-&PoepPoli voor Kinderen

Tijdens de training krijgen de kinderen via tekeningen uitgebreide uitleg over plassen en poepen. Afhankelijk van het onderliggend probleem wordt een behandelplan opgesteld. Er wordt zowel individueel als in groepjes getraind. De resultaten worden dagelijks bijgehouden met lijsten. Er is regelmatig telefonisch contact om de resultaten te bespreken. Voor het beste resultaat is het van groot belang dat zowel uw kind als u gemotiveerd zijn voor de training.



Tekening 3.

## Bereikbaarheid

- **Telefonisch spreekuur**  
Als u vragen en/of opmerkingen heeft, kunt u ons bellen op maandag: 13.00 - 13.30 uur en van 15.00 - 15.30 uur via het algemene telefoonnummer 033 - 850 50 50. U kunt vragen naar de kindercontinentie therapeute.
- **Een afspraak maken**  
Voor een bezoek aan de Plas&PoepPoli heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts of behandelend specialist. Na verwijzing kunt u een afspraak maken bij de Plas&PoepPoli, via het afsprakennummer: 033 - 850 60 70. U kunt vragen naar de polikliniek Kindergeneeskunde.

## Waar kunt u ons vinden?

De Plas&PoepPoli bevindt zich op de polikliniek Kindergeneeskunde van Meander Medisch Centrum in Amersfoort. De ingang is op de Brink tegenover het restaurant (begane grond). Bij de Informatiebalie in de Laan kunt u de weg vragen.

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met het Universitair Medisch Centrum Utrecht: Divisie Kinderen, afdeling Kinderurologie, incontinentieteam van de afdeling Medische Psychologie en Maatschappelijk werk, afdeling Patiëntencommunicatie. Illustraties zijn van Pieter Dik. Richtlijn "Incontinentie voor mictie bij kinderen".