

## De Plasfabriek

**Om te kunnen werken aan je plasprobleem is het belangrijk dat je weet hoe je plasfabriek werkt.**

Als je weet hoe het werkt, snap je ook goed wat jouw probleem is en hoe je dit kunt oplossen!

### Wat is de plasfabriek?

Om droog te worden is het belangrijk om te weten hoe je plasfabriek werkt en dat je leert op een goede manier te plassen.

Je plasfabriek bestaat uit je nieren en je blaas

#### Nieren

Plas wordt gemaakt door je nieren, ze maken plas uit alles wat je drinkt en eet.

De nieren kunnen geen pauze nemen tijdens hun werk in de 'plasfabriek', ze werken de hele dag door. Alles wat je drinkt, bestaat natuurlijk uit vocht, maar ook in eten zit soms vocht. Denk aan een ijsje, vla of een appel. Je nieren zorgen ervoor dat het teveel aan vocht en de afvalstoffen naar je blaas gaan. Dit is je plas.

#### Blaas

In de blaas wordt de plas bewaard. Je blaas lijkt een ballon. In de wand van je blaas zitten voelsprietjes. Wanneer er plas in je blaas zit, geven ze een seintje naar je hoofd via je ruggenmerg. De draadjes die je deze seintjes doorgeven zijn zenuwbanen. In je hoofd zit een soort plascomputer die het seintje van je blaas ontvangt, namelijk: "Er zit plas in mijn blaas".

Jij kunt twee seintjes teruggeven:

- Er zit genoeg plas in mijn blaas, dus ik ga plassen, of
- Er zit nog niet genoeg plas in, ik hou het nog even op.

Als je besluit het nog even op te houden, dan komt er nog meer plas in je blaas, want je nieren blijven doorwerken. De seintjes zullen dan nog sterker worden. Als je voelt dat er genoeg plas in zit ga je plassen.

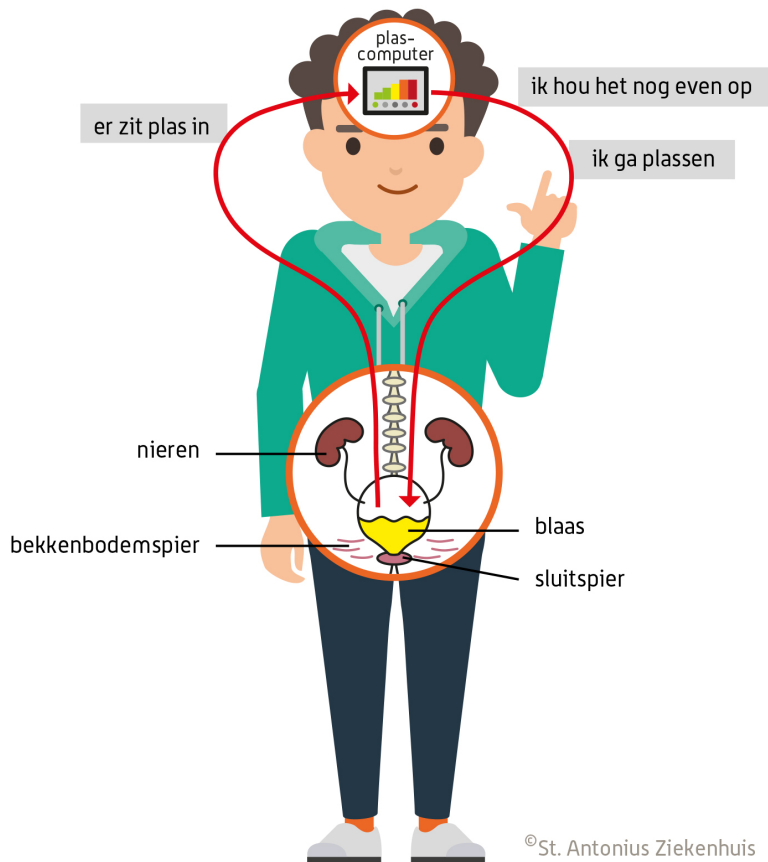
#### Sluitspiieren

Onder in je blaas zitten je sluitspiieren. Je sluitspiieren zijn een soort deurtjes die dicht zijn en ervoor zorgen dat je plas niet zomaar in je broek loopt. Je sluitspiieren gaan pas open op het moment dat je gaat plassen op de wc. Je blaas knijpt de plas eruit. Je hoeft zelf niet mee te drukken als je plast. Je blaas kan dat zelf.

#### Bekkenbodemspieren

Als je heel nodig moet plassen, waardoor je het bijna niet meer kan ophouden, dan heb je hiervoor een "noodrem". Dit zijn je bekkenbodemspieren. Deze spieren gebruik je normaal gesproken alleen in noodgevallen.

## Hoe ziet de Plasfabriek eruit?



## Expertise en ervaring

De kinderartsen van het St. Antonius Ziekenhuis hebben bijzondere expertise op het gebied van diabetes, eczeem, hoofdpijn, keel-, neus- en oorproblemen, langdurige buikpijn, long- en bovenste luchtweginfecties, overgewicht, urineweg- en plasproblemen neurofibromatose type 1, ontwikkelingsachterstand, syndroom van Down, vroeggeboorten en huilbaby's en groei- puberteits- en andere hormoonziekten.

## Gerelateerde informatie

### Aandoeningen

- Blaas- en plasproblemen bij kinderen (LUTS)  
[<https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaas-en-plasproblemen-bij-kinderen-luts>]

### Behandelingen & onderzoeken

- Blaastraining; de trainingsregels [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaastraining-trainingsregels>]
- Blaastraining bij hypo-actieve blaas  
[<https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaastraining-bij-hypo-actieve-blaas>]

- Blaastraining bij overactieve blaas (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaastraining-bij-overactieve-blaas>)
- Medicatie bij blaasvolumetraining (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/medicatie-bij-blaasvolumetraining>)

**Contact Kindergeneeskunde**

T 088 320 63 00