

## Blaastraining bij overactieve blaas

**Tijdens deze plastraining leer je hoe je het probleem van een kleine/overactieve blaas kunt aanpakken.**

De kleine/overactieve blaas, is een blaas waar niet zoveel plas in past. Dat kan lastig zijn doordat je blaas dan best vaak het seintje geeft dat je moet plassen. Soms is de drang zo heftig dat je niet op tijd bij de wc bent en ook nat wordt.

Tijdens de training leer je het verschil te voelen tussen een lege en een volle blaas. Je kunt dit een beetje vergelijken met een benzinetank van een auto. Deze meter laat zien of de benzinetank vol of leeg is. Doe net alsof jij ook een metertje in je blaas hebt, waarop je kunt zien hoeveel plas er in je blaas zit. Op die manier je leer te voelen wanneer je precies naar de wc moet gaan, namelijk als je blaas (bijna) vol is!

Ook ga je in deze training leren hoe je je blaas kunt trainen om groter te worden.

### Trainen blaas

#### Hoe train je je blaas om groter te worden?

Als eerste is het belangrijk om voldoende te drinken, dat is zeker 7-8 bekers van 200 ml. Door goed te drinken komt er voldoende plas in je blaas om je blaas te kunnen uittrekken. Het kan handig zijn om op school een bidon op je bureau te zetten, zodat je tussendoor kunt drinken.

### Kampioensplas

De kampioensplas oefening. Bij deze oefening drink je 2 grote bekers (totaal een halve liter) in een half uur. Houd daarna zolang mogelijk je plas op, dat je er zelfs een beetje buikpijn van krijgt. Op het laatste moment ga je plassen. Deze oefening doe je 3x per week. 1x in de week plas je in de maatbeker en noteer je de hoeveelheid. Tip: deze test niet doen als je daarna nog moet sporten/reizen. Je plast namelijk nooit in 1x uit.

Alleen bij de kampioensplas stel je je plas uit, verder ga je gewoon plassen wanneer je aandrang voelt.

### Medicatie

Soms is medicatie nodig. Het blijft dan erg belangrijk om elke dag 7-8 bekers te drinken en de kampioensplas 3x per week te blijven doen.

### 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 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>)
- Blaastraining; de trainingsregels (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaastraining-trainingsregels>)
- Medicatie bij blaasvolumetraining (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/medicatie-bij-blaasvolumetraining>)

### Specialismen

- Kindergeneeskunde (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/kindergeneeskunde>)

Contact Kindergeneeskunde

T 088 320 63 00