Toiletadviezen

Ons lichaam raakt dagelijks afvalstoffen kwijt via de ontlasting en de urine. We gaan daarom meerdere keren per dag naar het toilet en denken er meestal niet bij na hoe dit het beste gaat. Als er problemen zijn met plassen en/of ontlasten, is het verstandig om op uw toilethouding en toiletgedrag te letten. Hier leest u adviezen die kunnen helpen.

Problemen met plassen en ontlasten

Problemen die mannen en vrouwen kunnen ervaren zijn:

- De urinestraal is zwakker, waardoor het langer duurt voordag de plas eruit is.
- Er blijft urine achter na het plassen, waardoor er meer kans is op een blaasontsteking.
- U heeft moeite met het kwijtraken van ontlasting.
- U lijdt aan obstipatie (verstopping). U moet herhaaldelijk naar het toilet om de ontlasting goed kwijt te kunnen en heeft het gevoel dat er steeds ontlasting achterblijft, ook met plassen: het duurt even voordat de plas op gang komt, de blaas leegt zich in delen en na het plassen komt er nog een scheutje als u opstaat van het toilet.

Mogelijke oorzaken

Problemen met plassen en ontlasten kunnen verschillende oorzaken hebben:

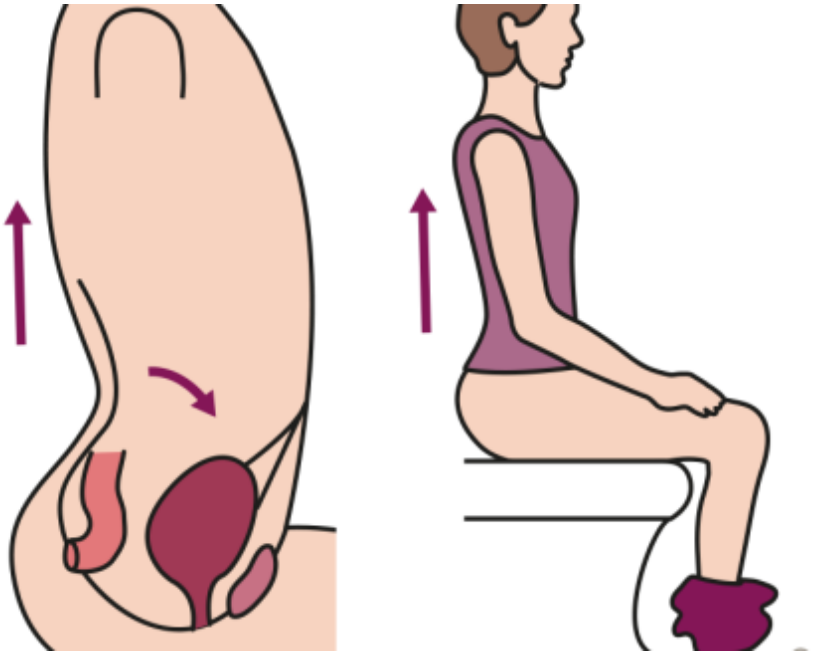
- Een te hoge bekkenbodemspanning. Als de bekkenbodem niet goed ontspant, kunt u moeilijker de plas en de ontlasting kwijtraken.
- Een vergrote prostaat. Dit kan bij mannen een zwakke urinestraal veroorzaken.
- Een verkeerde perstechniek. Dit kan problemen bij het ontlasten veroorzaken.

Toilethouding

Een goede toilethouding is belangrijk. Onderstaande afbeeldingen laten zien wat de juiste houding is.

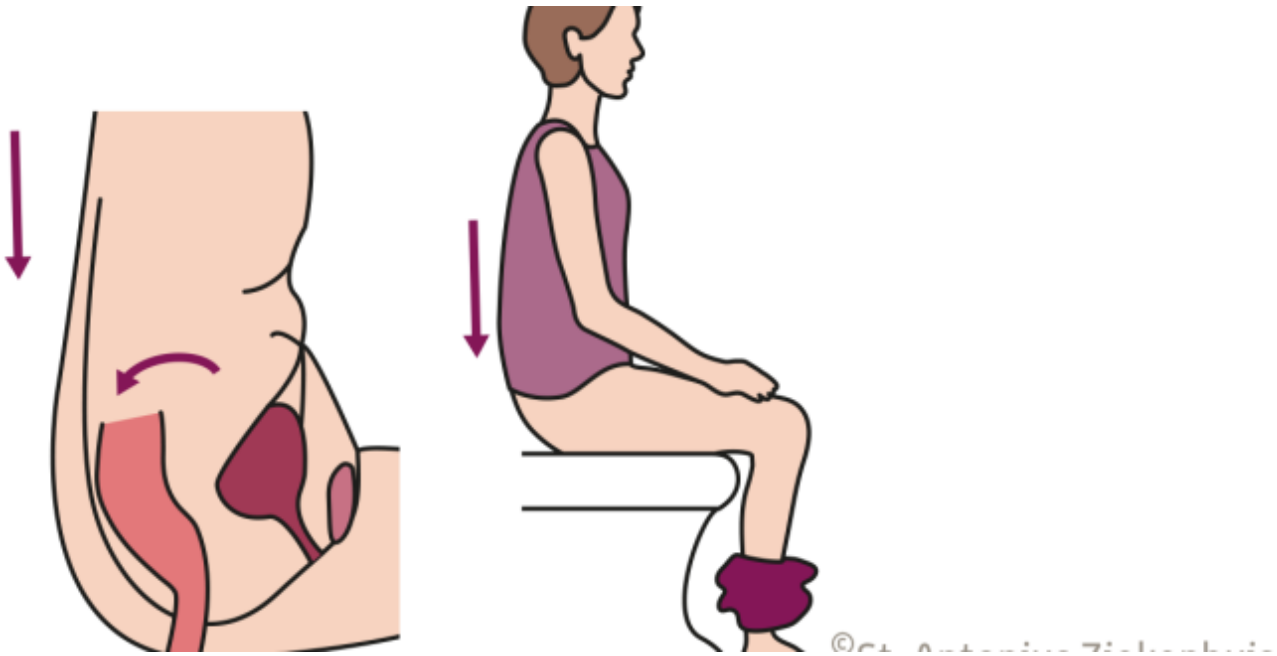
Plassen

Voor het plassen is het van belang goed rechtop te zitten, omdat de plasbuis zich dan in een verticale positie bevindt. Zie de afbeelding hieronder.



Ontlasten

Voor het ontlasten is het van belang wat onderuit te zitten, omdat het rectum en de anus zich dan in een verticale positie bevinden. Zie de afbeelding hieronder.



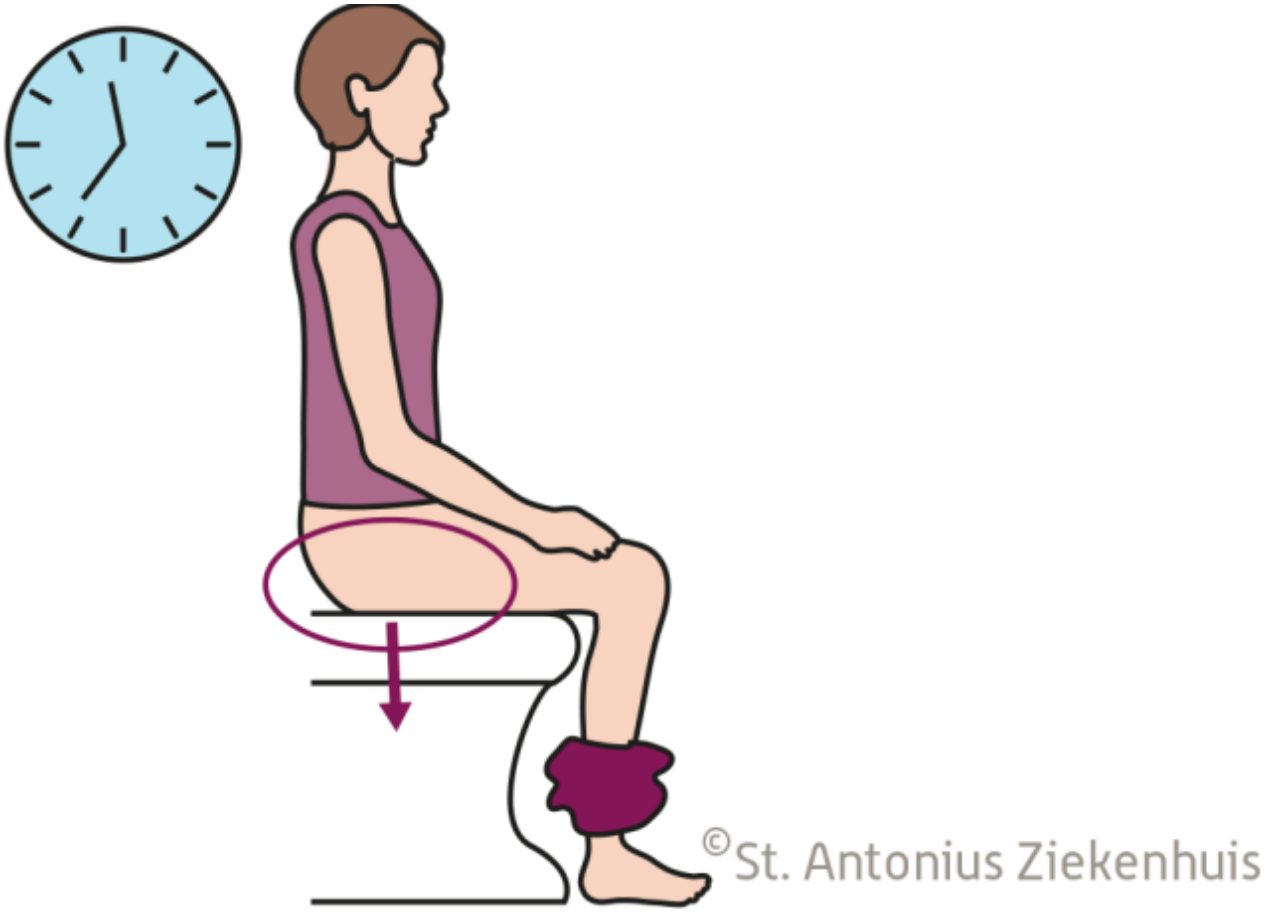
Plasadviezen

Hieronder ziet u hoe u ervoor kunt zorgen dat u uw urine zo makkelijk en volledig mogelijk kwijtraakt.

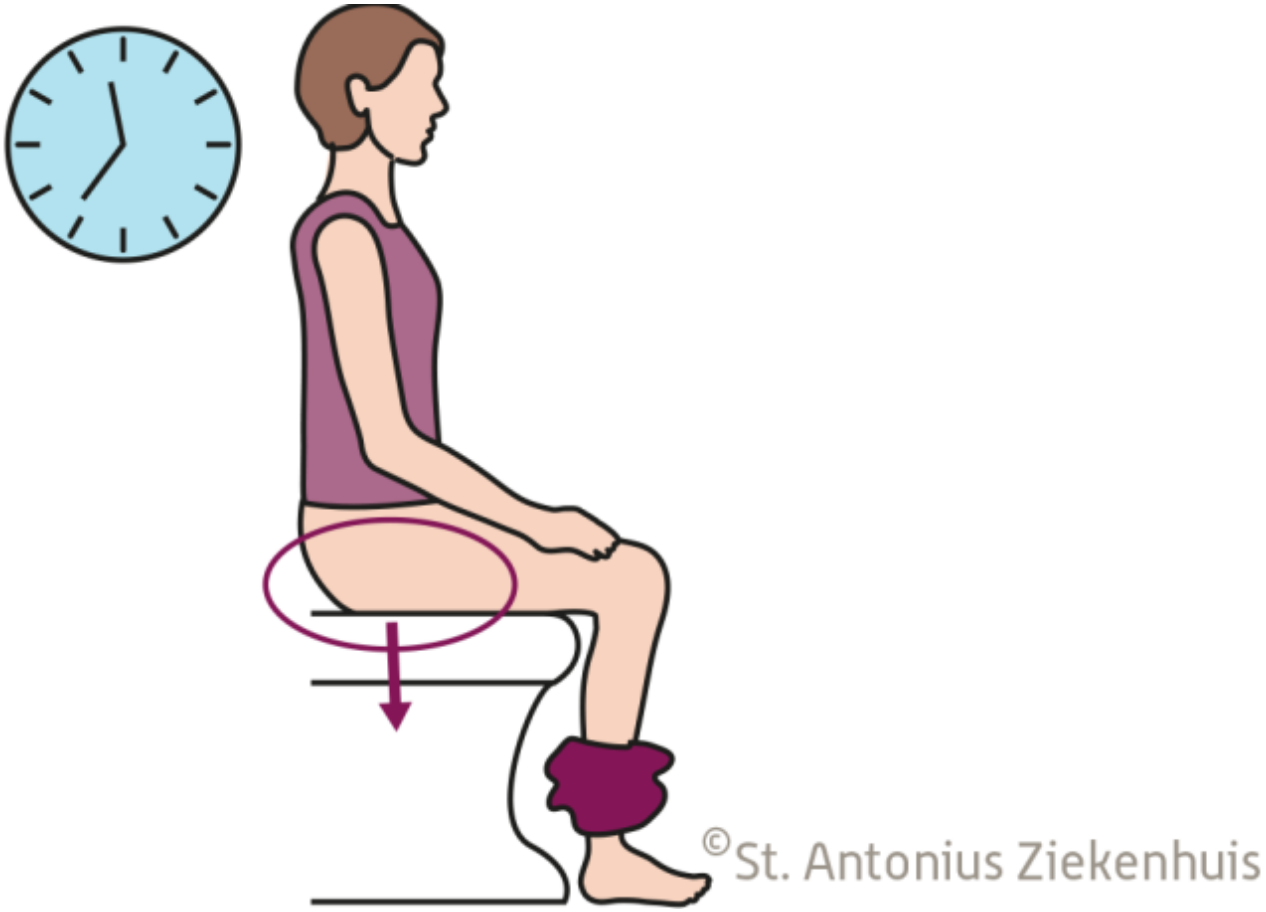
Zittend plassen voor mannen en vrouwen

1. Ga op uw gemak recht op het toilet zitten. Houd uw schouders en armen ontspannen.

2. Zet uw voeten plat op de grond en houd de knieën iets uit elkaar. Laat uw kleding op uw enkels zakken.



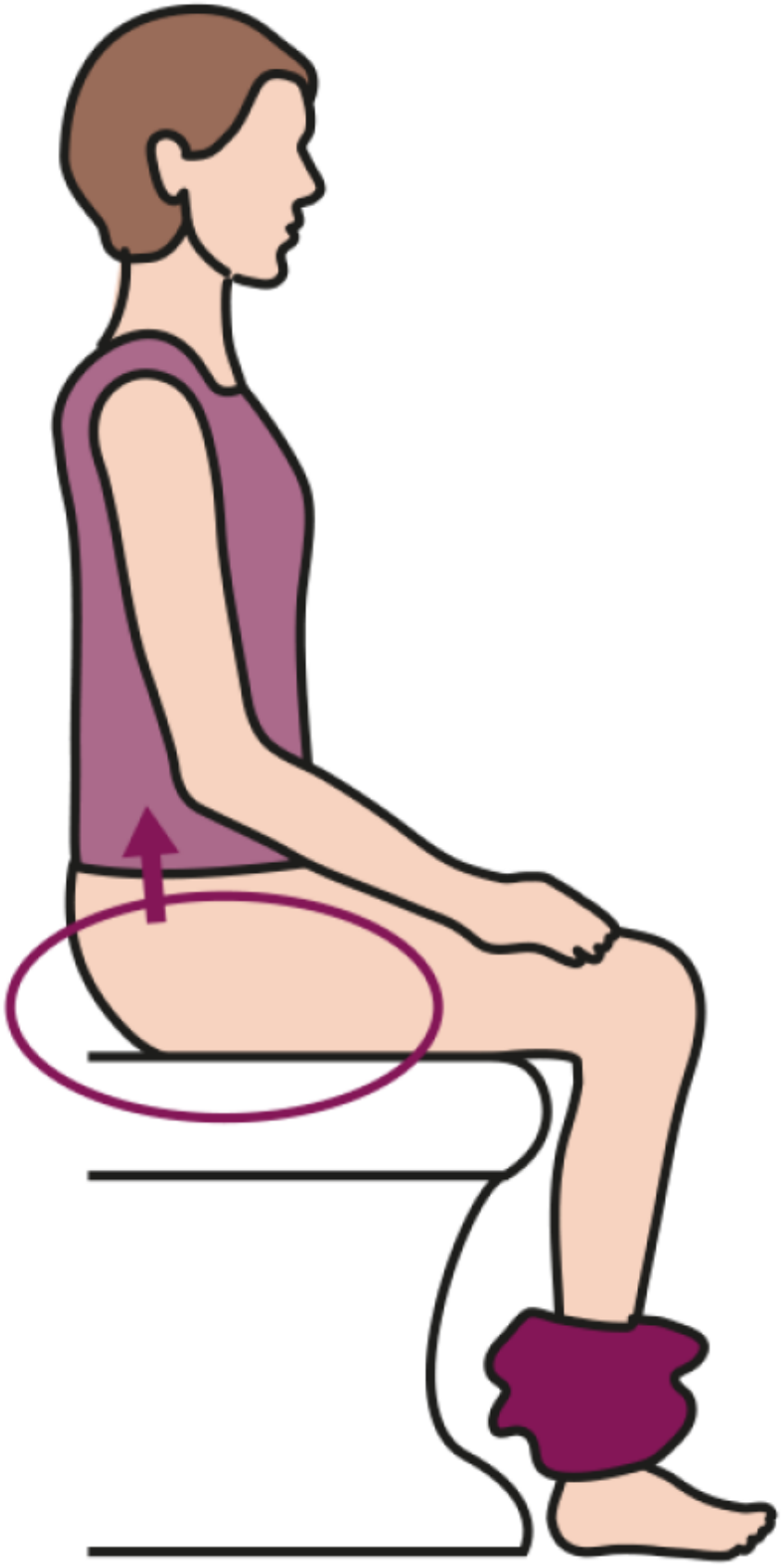
3. Ontspan uw bekkenbodem en neem de tijd. Laat de plas zelf op gang komen en pers niet. Onderbreek de plas niet.



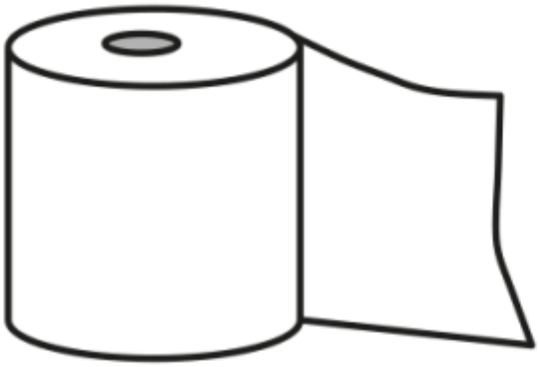
4. Wiebel na het plassen even heen en weer of buig even voorover om nadruppelen te voorkomen.

5. Pers licht na om er zeker van te zijn dat uw blaas leeg is.

6. Span ten slotte uw bekkenbodem licht aan.



7. Dep u droog, zonder hard te vegen

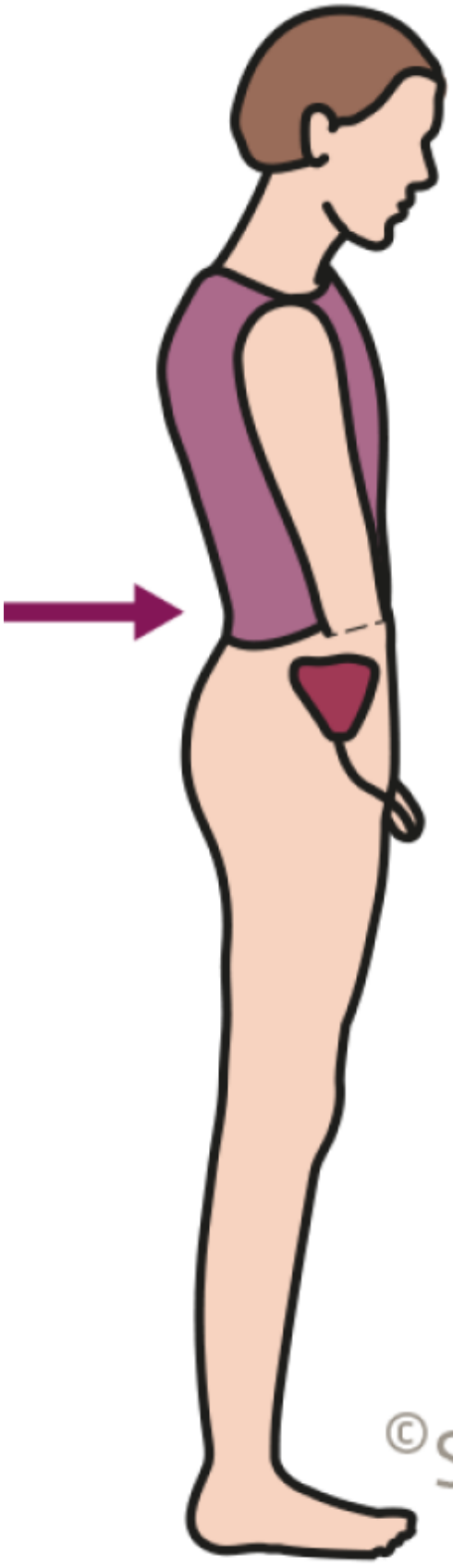


©St. Antonius Ziekenhuis

Staand plassen voor mannen

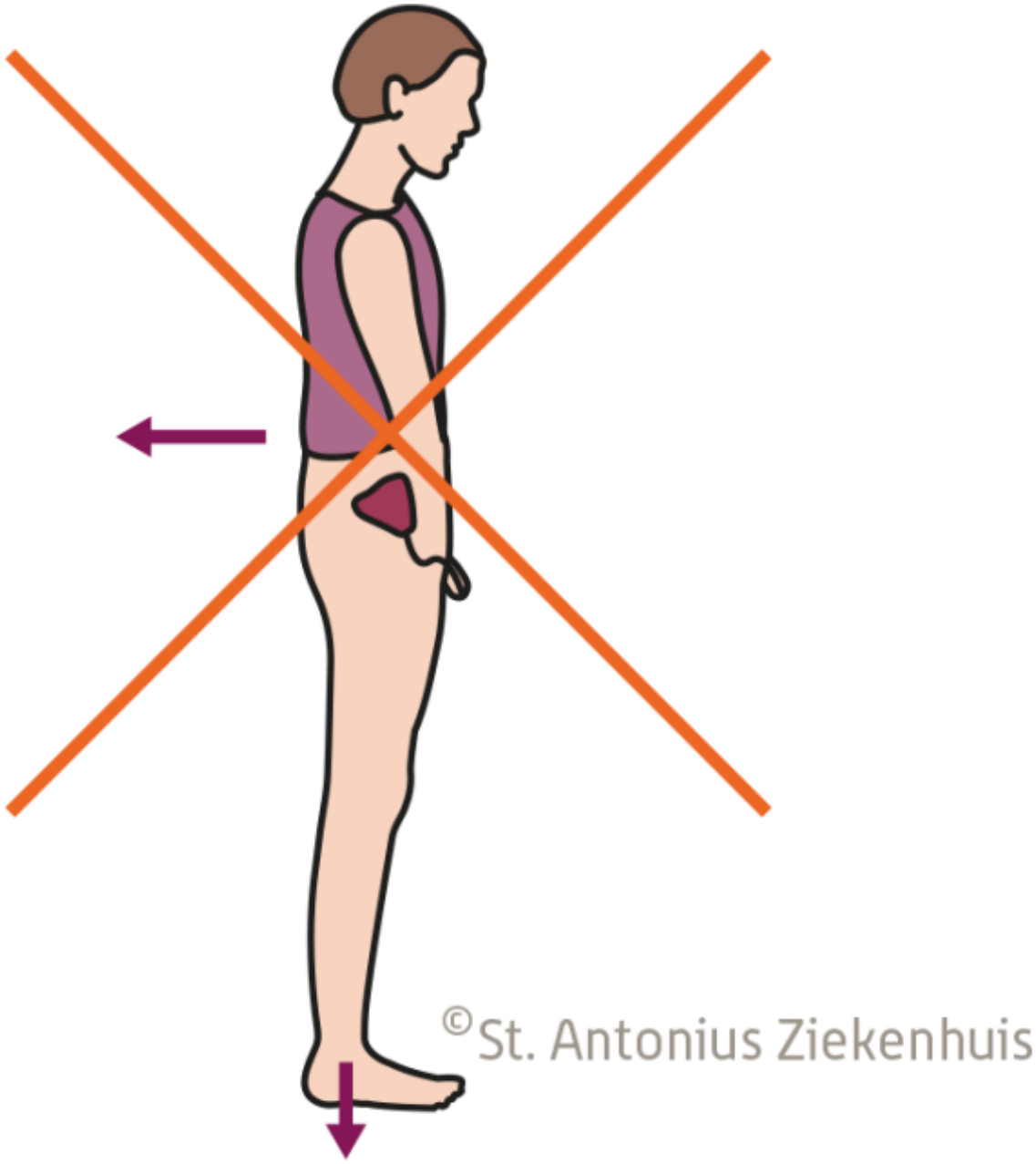
1. Zo neemt u de juiste houding aan om staand te plassen:

- Ga staan met de voeten iets uit elkaar en licht naar buiten gedraaid, de knieën niet op slot.
- Strek de romp goed op, waardoor de onderrug hol wordt en het bekken naar voren kantelt.
- De blaas kan zo goed leeglopen.
- Ontspan uw bekkenbodem en neem de tijd.
- Laat de plas zelf op gang komen en pers niet.
- Onderbreek de plas niet. Pers licht na om er zeker van te zijn dat uw blaas leeg is.
- Span ten slotte uw bekkenbodem licht aan.



©St. Antonius Ziekenhuis

2. Hieronder ziet u een onjuiste houding. Het bekken is achterover gekanteld, waardoor de blaas niet goed kan leeglopen.



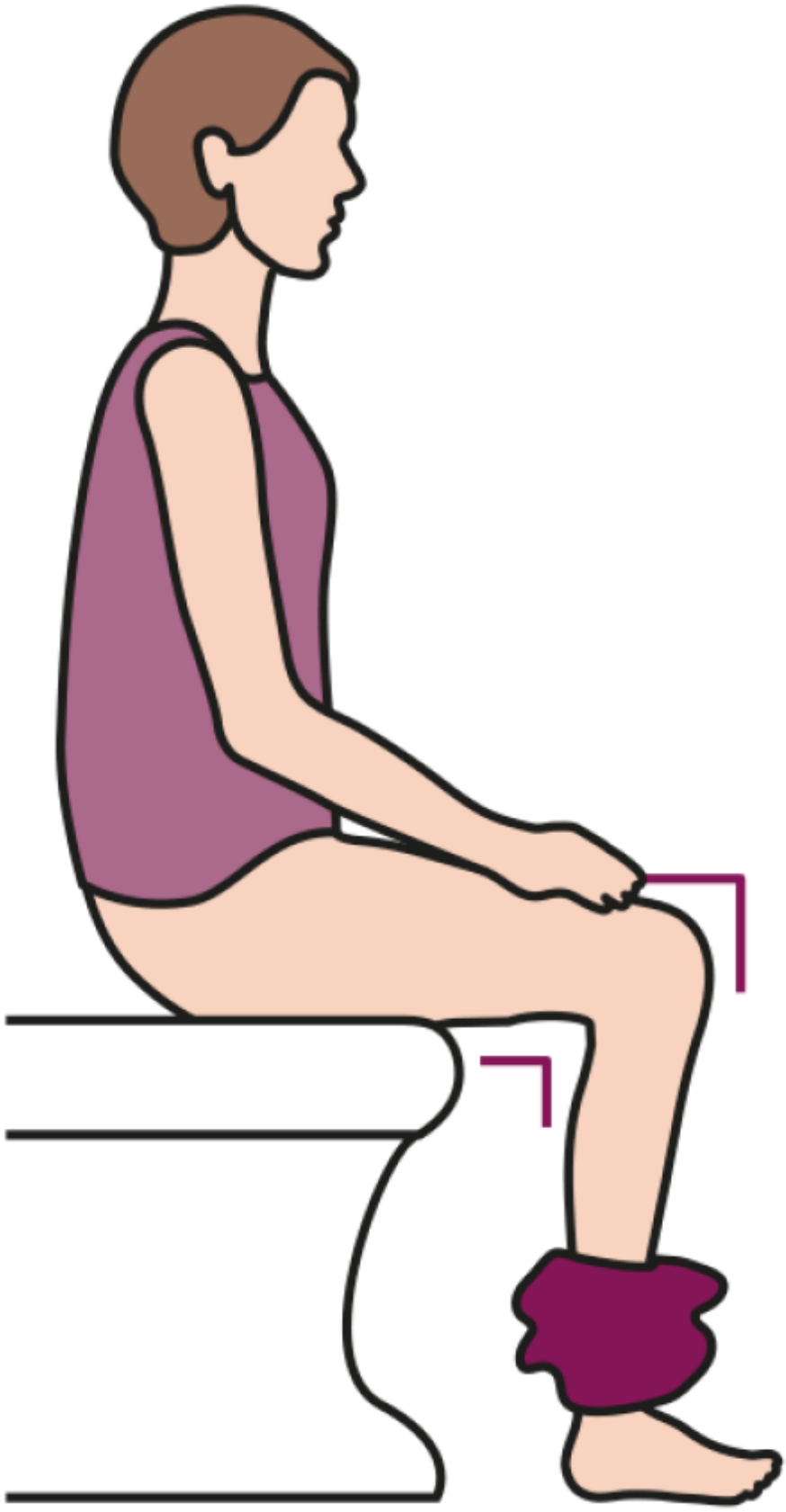
Ontlastingadviezen

Hieronder ziet u hoe u ervoor kunt zorgen dat u uw ontlasting zo makkelijk en volledig mogelijk kwijtraakt.

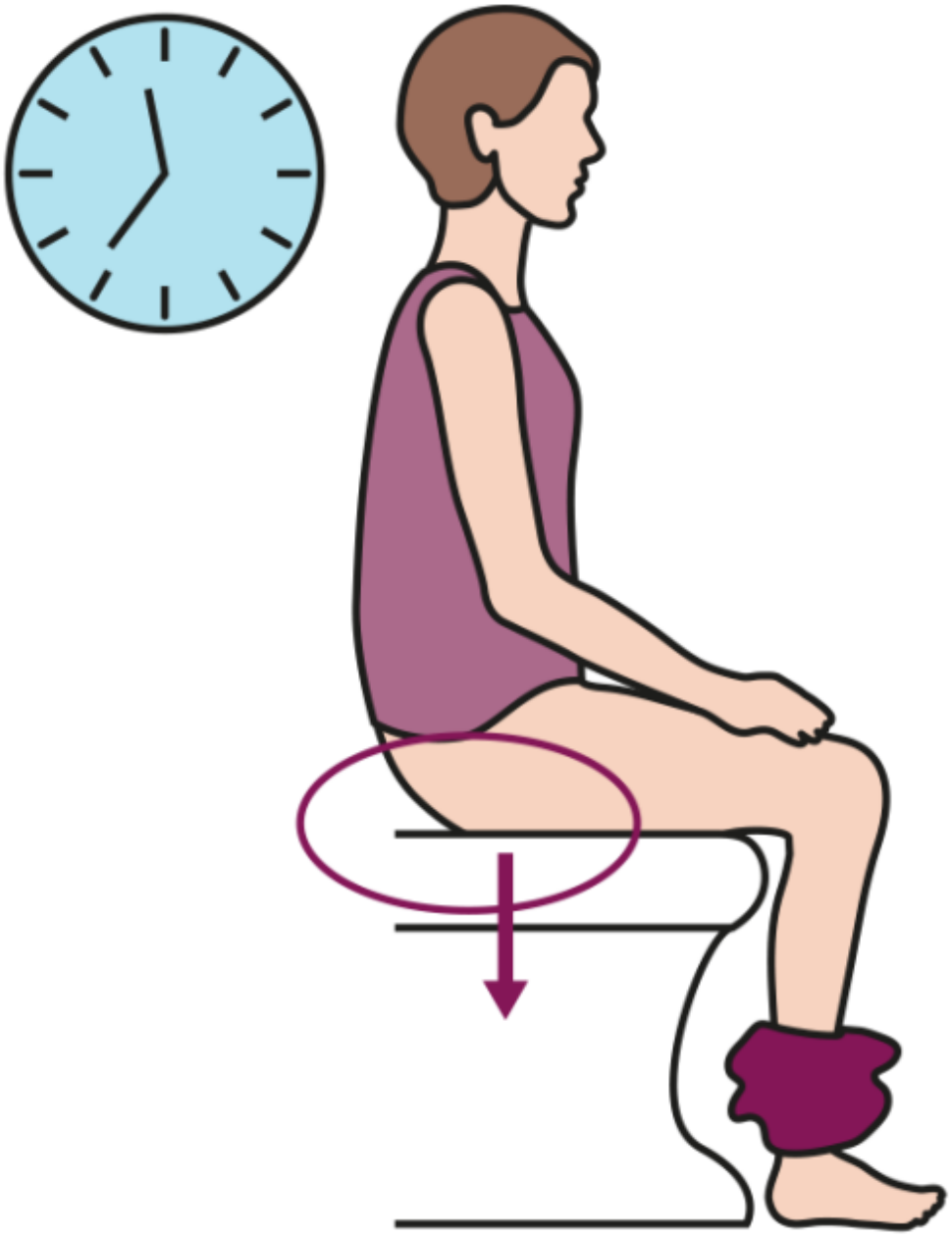
Ontlastingsadviezen voor mannen en vrouwen

1. Ga met een iets ronde rug op het toilet zitten.

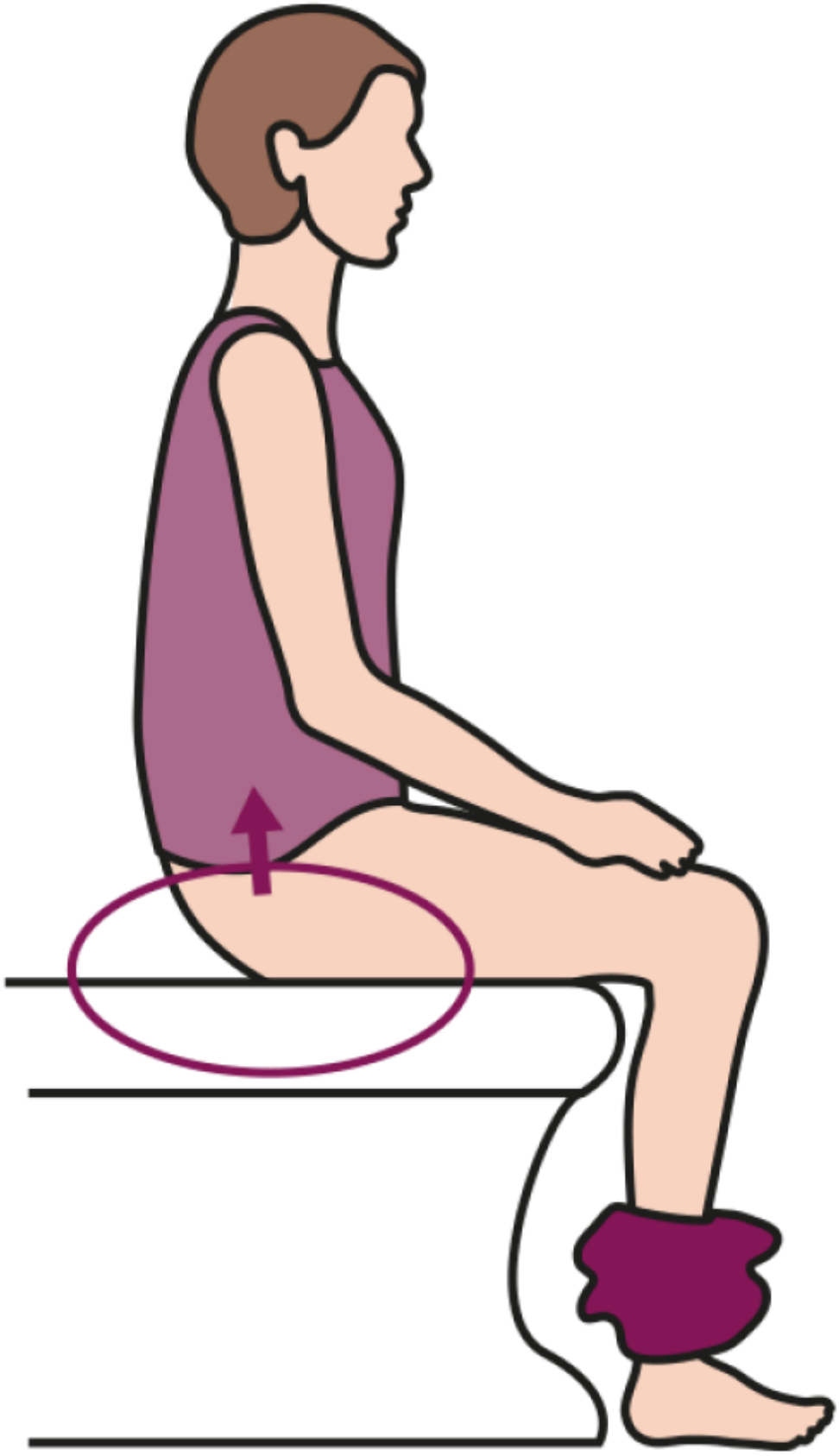
2. Zet uw voeten plat op de grond en houd de knieën iets uit elkaar. Laat uw kleding op uw enkels zakken.



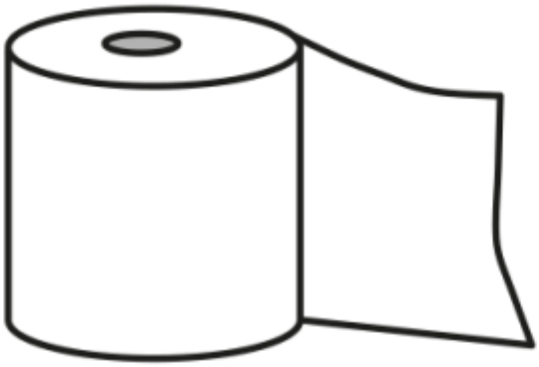
3. Ontspan uw bekkenbodem en neem rustig de tijd. Als de ontlasting moeilijk gaat, kantel dan uw bekken een paar maal in ademtempo. Maak uw rug bol tijdens de uitademing en hol tijdens de inademing.Pers rustig mee met de aandrang. Tijdens het persen moet de bekkenbodem ontspannen blijven. Als het goed is, beweegt de anus hierbij iets naar beneden.



4. Span ten slotte uw bekkenbodem licht aan.



5. Veeg van voor naar achter, en vooral niet in de anus

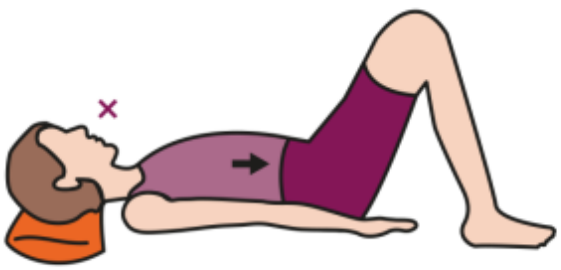


©St. Antonius Ziekenhuis

Juiste perstechniek bij ontlasten

1. Dit is de juiste perstechniek bij het ontlasten:

- Neem de tijd, ga ontspannen zitten (voeten plat, heupen 90° gebogen) en wacht op de reflex (aandrang). Dit duurt soms even.
- Buikademhaling en/of rustig bekkenkantelen helpen ook om de reflex op te wekken.
- Zit onderuit, voeten op de vloer;
- Neem een hapje lucht, stop met ademen, mond los;
- Zet uw buik uit (bol maken);
- Zet uw anus open;
- Bouw de druk naar de anus op (eventueel controleren door met de hand onder de anus te voelen).
- Lukt dit niet in zit, probeer dezelfde oefening dan eerst in lig.



Niet uitstellen

Wanneer u aandrang voor ontlasting voelt, ga dan naar het toilet. Als u de ontlasting uitstelt, kan de aandrang verdwijnen en voorlopig niet meer terugkomen. Dit kan leiden tot verstopping (obstipatie).

Expertise en ervaring

De fysiotherapeuten van het St. Antonius Ziekenhuis zijn specialisten op het gebied van bewegen. U kunt bij hen terecht wanneer u klachten heeft aan het houding- en bewegingsapparaat. Zij onderzoeken uw klachten en stellen een persoonlijk behandelplan op dat gericht is op het verbeteren van het lichamelijk functioneren.

De fysiotherapeuten werken met verschillende disciplines samen. Ze zijn onder andere betrokken bij de Paramedische Revalidatie Dagbehandeling, het Bekkenbodemcentrum, de schouderpolikliniek, de Downpoli, het MS Centrum, het ParkinsonNet en het Centrum voor Psychosomatiek. Ook werken ze nauw samen met Revalidatiegeneeskunde en met de bestaande fysiotherapie netwerken in de omgeving.

Kwaliteitsregister

Onze fysiotherapeuten staan ingeschreven in het kwaliteitsregister van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Daarnaast zijn zij, afhankelijk van hun specialisatie, opgenomen in deelregisters van de specialisatie (zoals NVFL, NGHT, NVFB, NVFH en NVFS).

Meer informatie

Websites

- bekkenbodemonline.nl (https://bekkenbodemonline.nl)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Urine-incontinentie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum/aandoeningen/urine-incontinentie)
- Bekkenbodemproblemen bij vrouwen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum/aandoeningen/bekkenbodemproblemen-bij-vrouwen)

Behandelingen & onderzoeken

- Verzakkingsoperatie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum/behandelingen-onderzoeken/verzakkingsoperatie)
- Verzakkingsoperatie met implantaat: kijkoperatie met hulp van de robot (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum/behandelingen-onderzoeken/verzakkingsoperatie-met-implantaat-kijkoperatie-met-hulp-van-de-robot)
- Verzakkingsoperatie met implantaat (Calistar-S) via de vagina (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum/behandelingen-onderzoeken/verzakkingsoperatie-met-implantaat-de-vagina)

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Bekkenbodemcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum)
- Gynaecologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/gynaecologie)
- Urologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/urologie)