



Plasgedrag en Bekkenbodemspieren

In deze brochure staan instructies over de juiste houding tijdens het plassen en over de juiste manier van plassen: ofwel uw plasgedrag. Bij het plassen spelen ook uw bekkenbodemspieren een belangrijke rol. Er staan tips en oefeningen beschreven die u kunnen helpen bij klachten over het plassen.

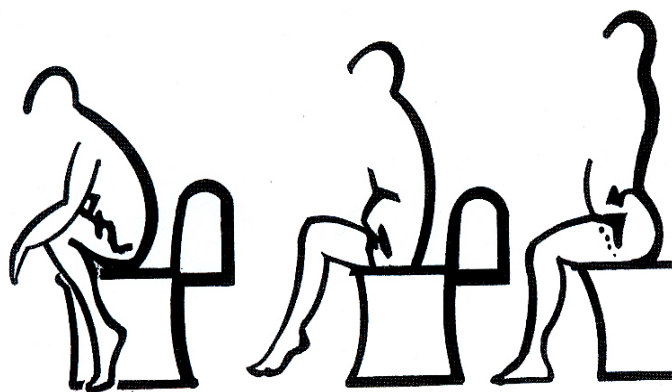
Goede plashouding

Een goede voorbereiding voordat u gaat plassen is belangrijk (zie figuur 1):

- Neem rustig de tijd om naar het toilet te gaan.
- Ga op het toilet zitten: dit geldt zowel voor de dames als voor de heren (maak de wc-bril zonodig eerst schoon zodat u toch rustig kunt gaan zitten).
- Houdt uw benen iets gespreid met de knieën uit elkaar.
- Zet uw voeten plat op de grond (als u niet bij de grond kunt komen, probeer dit dan op te lossen met behulp van een voetenbankje).
- Ga goed gestrekt rechtop zitten; de rug trekt dan wat hol.
- Houdt uw bovenlichaam recht.

onjuiste houding

juiste houding



Figuur 1: de plashouding

Vervolgens plast u als volgt:

- Geef toe aan de aandrang om te plassen en ontspan uw bekkenbodemspieren.
- Laat uw blaas rustig leeglopen.
- Denkt u dat u klaar bent, schommel dan een paar keer rustig voor- en achterwaarts. Vervolgens kunt u voorzichtig even persen voor de laatste druppeltjes.
- Trek voor u opstaat de bekkenbodemspieren in om nadruppelen te voorkomen (alsof u de plas met moeite moet ophouden).



Wat u absoluut **niet** moet doen tijdens het plassen:

- Tijdens het plassen de straal onderbreken door de urine op te houden. De aandrang om te plassen verdwijnt dan waardoor u de blaas niet goed leeg plast.
- Persen tijdens het plassen. Als u perst drukt u de plasbuis dicht, waardoor u niet goed kunt uitplassen.
- Ghaast plassen.
- Te ver voorover of achterover hangen op het toilet.

Bekkenbodemspieren

Om uw bekkenbodemspieren goed te kunnen aanspannen moet u eerst weten waar deze zitten. De bekkenbodemspieren liggen als een soort trechter onder in de buikholte, rondom de blaas, baarmoeder en endeldarm.

Ademhalingsoefeningen

De volgende ademhalingsoefeningen zijn van belang:

Rustige buikademhaling

Een rustige, diepe buikademhaling kan leiden tot een totale ontspanning. Bij deze vorm van ademen beweegt het middenrif zich naar beneden. Het onderlichaam zet daardoor uit. Met de aanwijzingen hieronder kunt u controleren of u de buikademhaling goed uitvoert.

Uitgangspositie:

- Ga zo gemakkelijk mogelijk liggen.
- Sluit uw ogen.
- Leg uw linkerhand op uw buik en de rechter op uw borst.
- Adem rustig in door de neus en voel of uw linkerhand beweegt en uw rechter stil blijft liggen.
- Adem via uw mond weer uit. Denk terwijl u uitademt: 'nu ontspan ik goed'.

Ontspanningsoefeningen

De volgende ontspanningsoefeningen zijn van belang:

- **Ontspannen door aanspannen**

Om goed te kunnen ontspannen moet u weten wat aanspannen is. Dit kunt u vanuit dezelfde positie doen als de ademhalingsoefeningen.

- **Oefeningen voor de spieren**

Als u ontspannen ligt probeer dan eens langzaam een vuist te maken. Houd dit even vast voordat u gaat ontspannen. Dit kunt u ook met andere spieren doen zoals benen, schouders en bekkenbodem.

- **Ontspannen op het toilet**

U zit ontspannen op het toilet met beide voeten op de grond en de rug iets hol.

Nu gaat u de ademhalingstechniek die u geleerd heeft toepassen. Het is zeer moeilijk om te ontspannen op het moment dat u erg veel aandrang heeft. U zult merken dat het na een tijdje wel lukt.



Tips om de oefeningen goed aan te leren

De (continentie)verpleegkundige heeft u de oefeningen uitgelegd en deze folder meegegeven. Enkele tips om de oefeningen goed uit te voeren zijn:

- Neem een rustige omgeving om de oefeningen aan te leren.
- Adem rustig door tijdens de oefeningen.
- Doe de oefeningen niet te lang achter elkaar, de bekkenbodemspier raakt snel vermoeid.
- Begin met het aanleren van de oefeningen in rugligging (bijvoorbeeld op bed) met de knieën opgetrokken. De benen mogen niet mee aanspannen!

De bekkenbodempieroefeningen

De verpleegkundige geeft aan of deze oefeningen voor u van toepassing zijn.

- Als u in rugligging gaat liggen met uw knieën opgetrokken, probeert u eerst langzaam de kringspieren van de anus en voor de vrouw de vagina dicht te knijpen (alsof u met kracht de urine en ontlasting moet ophouden).
- Probeer deze spieren drie tellen vast te houden en ga daarna rustig ontspannen.
- Ditzelfde doet u nog een keer, maar probeer nu ook uw bekken te kantelen en uw buik in te trekken.

Als u deze drie oefeningen goed tegelijk kunt doen, probeer dan ook eens alleen de anus aan te spannen alleen of alleen de plasbuis (voor de vrouw samen met de vagina). Deze oefeningen (1,2 en 3) doet u drie keer achter elkaar. Als u deze oefeningen tien tot vijftien keer per dag doet, krijgt u het beste resultaat. Blijf trainen, ook als de klachten van ongewenst urineverlies minder worden.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure vragen? Dan kunt u deze altijd stellen aan de verpleegkundige op de afdeling. Zit u thuis met vragen? Dan kunt u contact opnemen met de continetieverpleegkundige. Zij is te bereiken:

Gelre Apeldoorn

- maandag t/m vrijdag 8.30 - 16.30 uur
- Mw. I. Pohlmann en Mw. K. Kremer
- tel: 055 - 581 15 42

Gelre Zutphen

- via Polikliniek Urologie
- maandag t/m vrijdag 8.30 - 16.30 uur
- Mw. M. Nijenhuis en Mw. M. Niessink
- tel: 0575 - 592 816