

Adviezen toiletgedrag

Het lijkt misschien wat vreemd om over plassen en ontlasten te praten en hierover adviezen te krijgen. Maar een ontspannen toiletgang kan veel bijdragen aan het goed functioneren van uw blaas en darmen en daardoor aan een goede gezondheid en welbevinden.

Neem altijd de tijd om naar het toilet te gaan. Hoe rustiger, hoe effectiever!

Hoe beter uw blaas of darm gelegeerd is, hoe langer het meestal duurt voordat u weer naar het toilet moet. In een gezonde, volwassen blaas kan 400 tot 600 ml urine. Wanneer de blaas ongeveer driekwart gevuld is geeft hij een seintje (drang) en weten we dat het tijd is naar het toilet te gaan. Als u het drinken van ongeveer 1,5 tot 2 liter verdeelt over de dag, zult u 6 tot 8 keer per etmaal plassen.

Aandrang tot plassen kan soms best even uitgesteld worden. De blaas geeft namelijk ook een seintje (drang) als hij voor iets meer dan de helft gevuld is. Deze drang kan beter onderdrukt worden. Wanneer we steeds zouden toegeven aan deze drang wordt de vullingmogelijkheid van de blaas steeds kleiner en moeten we steeds vaker naar het toilet.

Voelt u de drang voor de ontlasting, ga dan naar het toilet. Aandrang voor ontlasting uitstellen betekent vaak dat de aandrang verdwijnt en voorlopig niet meer terugkomt. Dat kan leiden tot een verstopping.

Tips

- Om goed te plassen en te ontlasten is het belangrijk dat u voldoende (1,5 tot 2 liter) drinkt.
- Eet op regelmatige tijden, eet gevarieerd en vezelrijk.
- Bij gebruik van toiletpapier altijd van voor naar achter afvegen.
- Indien de huid erg geïrriteerd is, na de toiletgang spoelen met water en daarna goed droog deppen, eventueel föhnen.
- Geen zeep gebruiken, hierin zitten stoffen die de slijmvliezen kunnen irriteren.
- Wanneer de ontlasting moeilijk komt kan het helpen met beide handen vanaf de anus schuin omhoog naar de bekkenrand te strijken. Herhaal dit een paar keer.
- Wanneer u moeite heeft om op een “vreemd” toilet te gaan zitten, maak het toilet dan schoon met bijvoorbeeld een eau de cologne zakdoekje (hierin zit veel alcohol) of met een speciale toiletspray.

Het plassen

- Ga ontspannen op de bril zitten, niet op het voorste puntje of (nog erger) boven de bril blijven hangen.
- Ga met de benen licht gespreid en goed rechtop zitten. Zet de voeten plat op de grond. Maak hierbij eventueel gebruik van een voetenbankje.
- Laat uw kleding goed zakken, tot op de enkels. De benen moeten iets uit elkaar zijn en dit kan niet wanneer uw kleding (bijvoorbeeld uw broek) nog rondom uw knieën trekt.
- Ontspan de bekkenbodemspieren bewust, 'laat los'. NIET meepersen en het plassen NIET onderbreken.
- Wanneer u wel drang heeft maar de urine moeilijk of niet wil komen, kunt u ook hierbij het bekken een aantal keren voor- en achterover kantelen terwijl u in- en uitademt. Ook kunt u een aantal keren uw bekkenbodemspieren rustig aanspannen en weer loslaten.
- Goed uitplassen. Schommel hiervoor het bekken rustig even voor- en achterwaarts en naar links en rechts. Buig tenslotte met de romp even naar voren en weer terug.
- Ga nogmaals ontspannen rechtop zitten en zucht een keer door.
- Sluit tenslotte af met twee tot drie keer de bekkenbodem aan te spannen.
- Neem de tijd!
- Ga nooit "stippeltjes of streepjes plassen". Dit is geen goede oefening en kan leiden tot het achterblijven van urine en daar door tot urineweginfecties.
- Het is belangrijk dat u 1,5 tot 2 liter per dag drinkt.



Het ontlasten

- Wanneer u drang tot ontlasting voelt (dit is vaak 20-30 minuten na de maaltijd), gaat u direct naar het toilet.
- Ga ontspannen op de bril zitten, niet op het voorste puntje of (nog erger) boven de bril blijven hangen.
- Ga met de benen licht gespreid, ontspannen met een bolle onderrug zitten (iets onderuitgezakt). Zet de voeten plat op de grond. Maak hierbij eventueel gebruik van een voetenbankje.
- Laat uw kleding goed zakken, tot op de enkels. De benen moeten iets uit elkaar zijn en dit kan niet wanneer uw kleding (bijvoorbeeld uw broek) nog rondom uw knieën trekt.
- Ontspan de bekkenbodemspieren bewust, 'laat los' en zucht 1x diep door.
- Wanneer de ontlasting niet komt, ademt u een aantal keren rustig in en uit zodat uw buik goed meebeweegt (buikademhaling). Hierna probeert u nogmaals op de juiste manier te persen.
- Als de ontlasting nog niet komt, kantelt u het bekken 10 keer voor- en achterover en ademt u hierbij rustig in en uit.



- Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijk aandrang heeft, probeer dan (als u kunt) ongeveer 10 minuten intensief te bewegen, bijvoorbeeld; (flink) wandelen of bukkende werkzaamheden uit voeren (afwas- of wasmachine inruimen).
- Ga na de inspanning weer naar het toilet en ga ontspannen zitten. Wellicht lukt het met bovenstaande tips om de ontlasting kwijt te raken.
- Indien er na 5 minuten nog niets is gekomen, ga dan niet hard proberen te persen, maar wacht een volgende gelegenheid af.
- Mocht het wel gelukt zijn dan kunt u het geheel afronden door het bekken enige keren voor- en achterover te kantelen waarbij u rustig naar de buik probeert te ademen.
- Tot slot de bekkenbodemspieren even goed aanspannen en ontspannen. Daarna pas opstaan.

Meer informatie?

Heeft u nog vragen? Bel dan naar de afdeling Fysiotherapie, Gelre ziekenhuizen Apeldoorn:

- Bereikbaar: maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur
- Telefoonnummer: (055)- 581 84 71

U kunt vragen naar één van de bekkentherapeuten: Petra van Noordenburg, Margriet Schoonderwoerd en/of Anita Visscher (bekkentherapeut i.o.)