

handen vanaf de anus schuin omhoog naar de bekkenrand te strijken. Herhaal dit een paar keer.

- Hebt u er moeite mee om op een “vreemd” toilet te gaan zitten, maak dit dan schoon met bijvoorbeeld een eau-de-colognezakdoekje. Hierin zit veel alcohol. U kunt dat ook doen met een speciale toiletspray of toiletdoekje.
- Hebt u moeite om alle ontlasting kwijt te raken, dan kunt u eventueel met de hand wat tegendruk geven vanaf vagina of scrotum tot de anus.

### De geregistreerde bekkenfysiotherapeut helpt

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in het buik-, bekken- en bekkenbodembied bij mannen, vrouwen en kinderen. Zo kunnen veel complexe klachten behandeld worden, zonder operatie. Een hele geruststelling!

### Wat de bekkenfysiotherapeut voor u kan betekenen

De bekkenfysiotherapeut helpt mensen hun zelfvertrouwen weer vinden. Dat begint met voorlichting, preventie en een goede diagnose. Daarop volgt coachen, begeleiden en behandelen van mannen, vrouwen en kinderen bij:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- moeizaam kwijt kunnen van urine en/of ontlasting; zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik en/of balgevoel in vagina of anus;
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- problemen bij het vrijen die samenhangen met de bekkenbodembied;
- bekkenpijn en lage-rugklachten in de periode rond zwangerschap en bevalling;
- bekkenpijn en lage-rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap en bevalling;
- begeleiding voor en na operaties in buik- en bekkengebied.

### Zonder verwijzing naar de bekkenfysiotherapeut, wel zo gemakkelijk

Voor een bezoek aan de bekkenfysiotherapeut heeft u geen verwijzing van huisarts of specialist nodig. Via de website

[www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com) vindt u een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt.

### Vergoedt uw zorgverzekeraar bekkenfysiotherapie?

In de wachtkamer van de bekkenfysiotherapeut vindt u de tarieven voor een behandeling. Ga wel eerst bij uw zorgverzekeraar na of u verzekerd bent voor bekkenfysiotherapie. Het is belangrijk om te weten hoeveel behandelingen u vanuit uw aanvullende verzekering vergoed krijgt. Behandelingen voor kinderen tot 18 jaar worden betaald uit de basisverzekering.

### Kwaliteit gegarandeerd

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut word je niet zo maar. De geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft na de studie fysiotherapie een driejarige opleiding gevolgd. De bekkenfysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

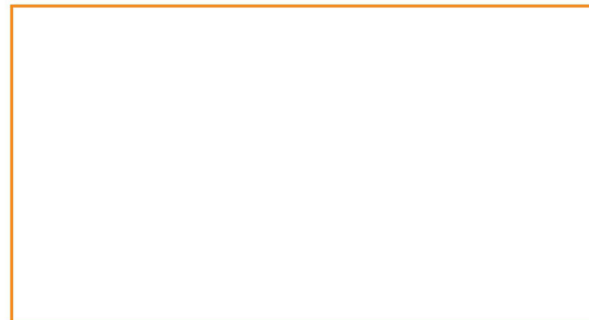
### Correspondentieadres NVFB

A Postbus 248  
3800 EA Amersfoort  
T 033 467 29 00  
W [www.nvfb.nl](http://www.nvfb.nl)  
E [info@nvfb.nl](mailto:info@nvfb.nl)

### Meer informatie?

Wilt u meer weten over bekkenfysiotherapie, ga dan naar [www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl)

*Uw bekkenfysiotherapeut:*



# De bekkenfysiotherapeut geeft u adviezen voor toiletgedrag



# Met een goede houding bij plassen en ontlasten, voorkomt u ontstekingen en verstoppingen.

In deze folder vindt u goede adviezen voor uw toiletbezoek, dus voor plassen en ontlasten. Misschien is het een wat ongemakkelijk onderwerp om over te praten. Toch draagt een goede toiletgang veel bij aan het goed functioneren van blaas en darmen. En dat komt uw gezondheid ten goede en u voelt zich zekerder als u een betere controle heeft over plassen en ontlasten.

## Hoe gaat u om met aandrang?

Neem altijd de tijd om naar het toilet te gaan. Hoe rustiger, hoe effectiever! Hoe beter uw blaas of darm geleegd is, hoe langer het meestal duurt voordat u weer naar het toilet moet.

Het plassen kunt u soms best even uitstellen. De blaas geeft een eerste seintje (aandrang) als hij voor iets meer dan de helft gevuld is. Deze aandrang kunt u beter onderdrukken. Als u er steeds aan toegeeft, dan wordt de vulmogelijkheid van de blaas op den duur kleiner en moet u steeds vaker naar het toilet. Een gezonde, volwassen blaas kan 400 tot 600 ml urine bevatten. Is de blaas ongeveer driekwart gevuld, dan voelt u sterkere aandrang en weet u dat het tijd is om naar het toilet te gaan. Verdeelt u het drinken van ongeveer 1,5 tot 2 liter over de dag, dan plast u zes tot acht keer per etmaal. Voelt u aandrang tot ontlasting, ga dan naar het toilet. Uitstellen betekent vaak dat die aandrang verdwijnt en voorlopig niet meer terugkomt. Dat kan leiden tot verstopping.

## Een goede toilethouding

Ga goed op de bril zitten, niet op het voorste puntje. Blijf zeker niet boven de bril hangen, dan is plassen of ontlasten alleen maar

moeilijker. Zorg dat uw voeten plat op de grond kunnen steunen. Kinderen of kleine volwassenen kunnen het beste een voetenbankje of opstapje gebruiken. Kunt u alleen met uw tenen op de grond steunen, dan ontstaat er veel spierspanning in de benen en de bekkenbodem, en gaat het plassen en/of ontlasten moeilijker. Laat uw kleding tot op de enkels zakken. Plaats uw voeten en knieën iets uit elkaar. Dit gaat het beste wanneer uw kleding, bijvoorbeeld uw broek, niet meer om uw knieën spant.



ontlasten

plassen

## Zo plast u het best

- Ga goed rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de handen op de bovenbenen.
- Ontspan uw bekkenbodemspieren en laat de plas rustig in één keer vanzelf helemaal wegvloeden. Plas dus in één keer rustig en volledig uit.
- Pers niet mee, adem rustig naar uw buik. Laat de blaas zelf het werk doen. Meepersen helpt niet, het kan de plasbuis zelfs een beetje dichtdrukken.
- Komt er geen urine meer, kantel dan rustig uw bekken een aantal keren voorover en achterover. Zo kunnen ook de laatste restjes urine naar de plasbuis stromen en uitgeplast worden.
- Span tot slot de bekkenbodemspieren even goed aan, ontspan ze dan en sta daarna pas op.
- Hebt u wel plasdrang maar wil de urine moeilijk of niet komen, dan kunt u ook het bekken een aantal keren voor- en achterover kantelen terwijl u in- en uitademt. Het helpt ook om uw bekkenbodemspieren enkele malen rustig aan te spannen en weer los te laten.

- Ga nooit “stippeltjes of streepjes” plassen. Dit is geen goede oefening en kan leiden tot het achterblijven van urine en daardoor tot urineweginfecties.

## Dit helpt bij het ontlasten

- Voelt u aandrang tot ontlasting (vaak 20 – 30 minuten na de maaltijd), ga dan direct naar het toilet.
- Ga ontspannen op het toilet zitten, de voeten op de grond, de rug iets bol, de kleding goed naar beneden.
- Ontspan uw bekkenbodem en pers rustig en in zeer geringe mate, terwijl u uitademt naar uw buik. Ideaal is als u helemaal niet hoeft te persen. Dat moet u dan ook zeker niet doen.
- Richt de druk naar de anus.
- Komt de ontlasting niet, adem dan een aantal keren rustig in en uit. Uw buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling). Probeer hierna nogmaals op de juiste manier te persen.
- Als de ontlasting nog niet komt, kantel dan het bekken tien keer voor- en achterover en adem hierbij rustig in en uit.
- Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke aandrang heeft, probeer dan als u kunt ongeveer tien minuten intensief te bewegen, bijvoorbeeld (flink) wandelen of bukkende werkzaamheden uitvoeren (afwas- of wasmachine inruimen). Ga hierna weer naar het toilet en ga ontspannen zitten. Probeer of de ontlasting nu wel wil komen met de hierboven genoemde tips. Als dat na vijf minuten nog niet lukt, ga dan niet hard persen, maar wacht een volgende gelegenheid af. Lukt het wel, rond dan het geheel af door uw bekken enkele keren voor- en achterover te kantelen met een rustige buikademhaling (in en uit). Span tot slot de bekkenbodemspieren even goed aan en ontspan ze weer. Sta daarna pas op.

## Deze tips helpen u bij plassen en ontlasten

- Zowel voor het plassen als voor het ontlasten is het belangrijk dat u elke dag voldoende drinkt: 1,5 tot 2 liter.
- Eet op regelmatige tijden; eet gevarieerd en vezelrijk.
- Eet rustig en kauw goed.
- Veeg met toiletpapier altijd van voor naar achter.
- Is de huid rond uw anus erg geïrriteerd, spoel dan na de toiletgang met water en dep de huid daarna goed droog. Eventueel föhnen.
- Gebruik geen zeep. Hierin zitten stoffen die uw slijmvliezen kunnen irriteren. Dit geeft meer afscheiding en dat ruikt.
- Wanneer de ontlasting moeilijk komt, kan het helpen met beide