

Advies over toilethouding en toiletgedrag

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 (aandrang) naar de hersenen en weten we dat het tijd is om naar het toilet te gaan. Als u het drinken van ongeveer 2 liter verdeelt over de dag, zult u 6 tot 8 maal per dag plassen.

Aandrang tot plassen kan soms best even uitgesteld worden. Wanneer we steeds zouden toegeven aan lichte drang wordt de vullingmogelijkheid van de blaas steeds kleiner en moeten we steeds vaker naar het toilet.

Voelt u drang voor ontlasting, ga dan naar het toilet. Wanneer u aandrang voor ontlasting uitstelt, kan de aandrang verdwijnen en voorlopig niet meer terug komen. Dit kan leiden tot verstopping (obstipatie).

Toiletadviezen bij plassen

- Ga rechtop op het toilet zitten, gebruik eventueel schoonmaakdoekjes om de bril te reinigen
- De voeten staan plat op de grond. Gebruik eventueel een voetensteuntje.
- Het ondergoed moet goed omlaag, tot op de enkels.
- Ontspan de bekkenbodern, adem rustig door en wacht tot de blaas zelf gaat plassen.
- Niet persen, meepersen kan de plasbuis zelfs wat dicht drukken.
- Neem de tijd om goed uit te plassen
- Als de straal stopt, kantel dan uw bekken rustig voor en achterover om te zorgen dat de blaas zich volledig kan legen.
- Ga geen stippeltjes plassen! Dit leidt tot slecht uitplassen, resturine verslapt de blaas en verhoogt de kans op urineweginfecties.
- Droogdeppen (van voor naar achter).
- Na afloop spant u de bekkenbodernspieren aan en staat op.

Toiletadviezen bij ontlasten

- De voeten staan plat op de grond. Gebruik eventueel een voetensteuntje.
- Zit rechtop met de schouders boven de heupen en maak een bolle rug.
- Het ondergoed moet goed omlaag, tot op de enkels.
- Pas een rustige buikademhaling toe en wacht tot er ontlasting komt.
- Wanneer de ontlasting niet komt kantelt u 10 x het bekken (holle en bolle rug maken). Als u een holle rug maakt ademt u rustig in. Bij een bolle rug ademt u rustig uit.
- Komt de ontlasting dan nog niet op gang, blaas dan in uw vuist terwijl u uitademt en de buik en de flanken bol maakt. Probeer de anus slap te laten en de billen te ontspannen. Richt de druk op de anus.
- Komt de ontlasting echt niet, terwijl u wel goede aandrang heeft, ga dan 10 minuten intensief bewegen. Probeer daarna op het toilet te ontlasten.

Fysiotherapeutenpraktijk van Hoogstraten
Suzanne Schelhaas – Bekkenfysiotherapie

Voorsteven 96 Vijfhuizenweg 15
 4871 DX Etten-Leur 4871 EE Etten-Leur
 (076) 503 71 71 (076) 503 71 71

- Indien u geregeld obstipatie heeft, kunt u het beste een kwartier na iedere maaltijd naar het toilet gaan.
- Trek na de ontlasting de anus licht in en dep dan de anus schoon. Probeer niet trekkend te vegen, zo trekt u de anus juist wat open, waardoor er opnieuw wat ontlasting kan komen.
- Ook na ontlasting deppen van voor naar achteren.
- Gebruik zacht toiletpapier, geen vochtige toiletdoekjes. Deze bevatten alcohol
- Bij pijn of bij het niet goed schoon kunnen maken van de anus, spoel met water (fles, bidet of douche) en gebruik eventueel een fohn in de laagste stand om na te drogen.
- Als u last heeft van pijnlijke kloofjes bij de anus, kunt u vette crème of zalf rond de anus smeren voor u gaat ontlasten. Op deze manier glijdt de ontlasting langs de crème of zalf, en schuurt minder langs de kloofjes.

Tips

Vochtiname

- Het advies is 1½ tot 2 liter vochtiname per dag (drinken, fruit, yoghurt e.d.)
- Als u vaker dan 1x 's nachts moet plassen, is het zinvol om 2/3 van de vochtintake in de ochtend en voormiddag (tot 16.00) te drinken. Op oudere leeftijd is 2x per nacht plassen ook nog normaal.
- Koffie, alcohol, koolzuurhoudende dranken (cola), appelsap en sinaasappelsap zijn prikkelend voor de blaas en darmen. Te veel hiervan drinken geeft een onrustig gevoel in de buik of vaak aandrang voor plassen of ontlasten.

Voeding

- Probeer om 3x per dag een maaltijd te eten, hierdoor hervinden de darmen sneller hun ritme
- Het ontbijt is belangrijk! Dit zet de darmen in beweging.
- Bij een moeizame stoelgang, kunt u na elke maaltijd toiletoefeningen doen om de darmen op gang te helpen.
- Vezelrijk eten helpt de darmen om het eten goed te verteren. Vezels zitten in groenten, fruit volkoren producten, noten en pinda's.
- Bij obstipatie kunt u de volgende producten proberen: Activia (actimel), All Bran (Kellog's), Roosvice Lax, lijnzaad of lijnzaadolie.