

# 1. Alles wat je wilt weten over poepen en plassen, algemene informatie voor kind en ouders

## ***Inleiding voor ouders***

U bent samen met uw kind bij de kinderarts of de verpleegkundig specialist (VS) geweest, omdat uw kind problemen heeft met plassen en/of poepen. Tijdens de behandeling komen uw kind en u regelmatig in ons ziekenhuis. U ontmoet dan verschillende behandelaars en u hoort allerlei medische termen.

Deze map is een hulpmiddel om overzicht te houden en u en uw kind goed te informeren. De map bestaat uit verschillende folders. Die kunt u gebruiken om uw kind te begeleiden en voor te bereiden op de afspraken en behandeling. De dokter of de verpleegkundig specialist bespreekt met u welke informatie voor uw kind belangrijk is.

## ***Informatie voor kinderen***

Je komt in ons ziekenhuis omdat plassen en/of poepen lastig gaat.

Misschien heb je last van blaasontstekingen of is het moeilijk om droog te blijven. Dat is heel vervelend voor jou. Vaak is het ook lastig om erover te praten. Poep en plas zijn nou niet de leukste onderwerpen om met je vrienden of vriendinnen over te praten. Toch zijn er veel kinderen die problemen hebben met plassen en/of poepen. We gaan het de komende tijd veel over hebben.

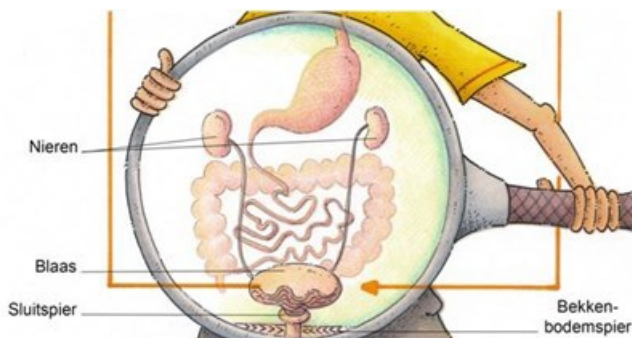
We gaan er samen aan werken om jouw probleem op te lossen. Dat gaat niet vanzelf. We moeten hard aan de slag. Meestal krijg je eerst verschillende gesprekken en onderzoeken. Zo krijgen we namelijk een goed beeld van wat er misgaat bij het plassen. Je krijgt ook veel informatie. Om jouw probleem op te lossen moet je namelijk ook weten hoe je blaas werkt. Je moet weten dat plassen en poepen veel met elkaar te maken hebben.

Als je iets niet snapt of je hebt vragen, dan kun je die altijd aan ons stellen.

## 1. De urinewegen

Je urinewegen zorgen ervoor dat je kunt plassen. Ze bestaan van boven naar beneden uit:

- nieren
- urineleiders
- blaas
- plasbuis



## **Hoe werken je nieren?**

Je hebt twee nieren. Een nier is ongeveer net zo groot als je vuist. Ze zitten aan de achterkant in je buik. Eentje links en eentje rechts van je wervelkolom, dat is je ruggengraat. Als je jouw handen in je zij zet met de duimen naar voren dan zitten de nieren bij je vingers.

Nieren zijn een soort zeefjes die je bloed schoonmaken. De stoffen die je niet nodig hebt, halen ze uit je bloed. Dat zijn afvalstoffen. Je hebt altijd meer vocht in je lichaam dan je nodig hebt. Je nieren zorgen ervoor dat het teveel aan vocht samen met de afvalstoffen naar je blaas gaat. Dat is je plas. De plas wordt dus in je blaas verzameld. Als er veel plas in je blaas zit, is deze lichtgeel. Als er weinig plas in je blaas zit, is je plas donkergeel.

## **Wat zijn urineleiders?**

De urineleiders zijn de verbindingen tussen je nieren en je blaas. Omdat je twee nieren hebt, heb je ook twee urineleiders. Eén vanuit je linkernier en één vanuit je rechternier.

## **Wat is de blaas?**

De blaas zit onder in je buik. De blaas doet twee dingen voor je:

- De blaas bewaard de plas
- De blaas knijpt je plas eruit als je gaat plassen

## **Wat is de plasbuis?**

De plasbuis is de verbinding van de blaas naar je plasgaatje. Door de plasbuis gaat de plas naar buiten.

Je kunt de blaas met een ballon vergelijken. Houd je de ballon met het tuitje naar beneden dan lijkt die op de blaas. Doe wat water in de ballon en dan kun je het plassen nadoen.

## **Hoe weet je dat je blaas vol is?**

Als er plas in je blaas zit, krijgen je hersenen een seintje. Dat gaat via het ruggenmerg. Daar zitten een soort draden die we zenuwbanen noemen. Vergelijk ze maar met internetkabels. De internetkabels geven berichtjes door naar de computer. Zo geven de zenuwbanen berichtjes door naar je hersenen. Ergens in je hersenen zit ook de 'plascomputer'. Als die dat berichtje ontvangt, weet je dat er plas in je blaas zit.

De plascomputer kan twee berichtjes teruggeven:

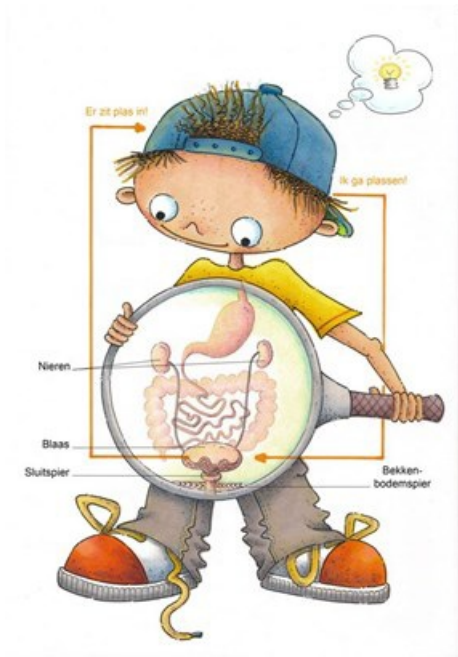
- Er zit zoveel plas in mijn blaas dat ik moet plassen, of
- Er zit plas in mijn blaas maar hij is nog niet vol, dus ik wacht nog even met plassen.

## **Hoe kun je wachten met plassen?**

Als je denkt dat je nog kunt wachten, komt er gewoon plas bij in je blaas want je nieren werken gewoon door. Als je voelt dat je blaas echt vol is omdat de berichtjes steeds sterker worden, ga je plassen. Om ervoor te zorgen dat de plas in je blaas bewaard blijft heb je twee spieren

Onder in je blaas zit de sluitspier van de blaas deze werkt helemaal vanzelf, net zoals bijvoorbeeld je hart. De sluitspier is automatisch gesloten als je blaas zich vult en gaat vanzelf open als je gaat plassen.

En onder je blaas, rond de plasbuis, zit je bekkenbodemspier. Daarover ben je zelf de baas. Als er veel plas in zit, moet ook de bekkenbodemspier gaan meehelpen om je plas in je blaas te houden. Dat is een soort noodrem. Als je gaat plassen, gaan deze spieren open (ze ontspannen). De blaas knijpt de plas er vanzelf uit. Je hoeft nooit mee te duwen of te persen als je plast.



## 2. Blaasproblemen

### ***Wat is een blaasprobleem?***

Zindelijk worden gaat meestal vanzelf. Op een gegeven moment leer je om op de wc te plassen en te poepen. Maar soms gaat dat anders. Dan kan het gebeuren dat kinderen van vijf jaar of ouder moeite hebben met plassen. Ze hebben regelmatig een natte broek of een blaasontsteking

### ***Blaasproblemen: nat of niet nat?***

Als je blaasproblemen hebt, gaat het plassen niet goed en krijg je klachten. Sommige kinderen hebben vaak een natte broek. Anderen zijn wel droog, maar plassen niet op de goede manier. Daardoor krijg je blaasontstekingen of gaat het poepen moeilijk. Het is dus niet zo dat alle kinderen met een blaasprobleem nat zijn.

We gaan nu uitleggen welke soorten blaasproblemen er zijn en hoe dat komt. De dokter bespreekt met jou wat bij jou waarschijnlijk de oorzaak is.

- *Anatomisch* (anatomie is hoe je lichaam is gebouwd)

Je bent geboren met een afwijking aan je blaas, plasbuis of sluitspier.

- *Neurologisch* (dat heeft te maken met de zenuwbanen in je lichaam)

Er gaat iets mis op het moment dat de zenuwen berichtjes sturen naar je blaas en je sluitspier.

- *Functioneel* (dat heeft te maken met de manier waarop je lichaam werkt)

Je gebruikt jouw blaasspiers, sluitspiers of bekkenbodemspiers op de verkeerde manier of ze werken niet goed samen.

We gaan je nu meer uitleggen over functionele blaasproblemen, dus problemen die te maken hebben met hoe je lichaam werkt want die problemen komen het meeste voor. Door te trainen kunnen we het probleem vaak samen oplossen.

Kinderen bij wie het blaasprobleem te maken heeft met de bouw van het lichaam of met de zenuwbanen, gaan naar de kinderuroloog in een ander ziekenhuis.

## **Wat zijn de oorzaken van functionele blaasproblemen?**

De meest voorkomende oorzaken van functionele blaasproblemen zijn:

- Een overactieve blaas. Dan heb je heel vaak het gevoel dat je moet plassen.
- Dysfunctional voiding. Dat is een Engels woord. Het betekent dat je op de verkeerde manier plast, bijvoorbeeld doordat je mee perst als je plast.
- Hypo-actieve blaas. Dat is een zogenaamde 'luie blaas'. Je voelt dan niet goed wanneer je moet plassen.

Over een overactieve blaas, dysfunctional voiding en hypo-actieve blaas hebben we aparte folders. Jij krijgt de folder die bij jou past.

*illustraties: Belinda Jordens ©*

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

### **Bernhoven**

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar

[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: donderdag 29 juli 2021