

## **2. Alles wat je moet weten over poepen en plassen: dysfunctional voiding**

Als je verkeerd plast, wordt dit met een moeilijk woord ook wel dysfunctional voiding genoemd. Dit betekent dat je je bekkenbodemspieren op een verkeerde manier gebruikt bij het plassen. Vaak span je deze spieren teveel aan.

Verkeerd plassen ontstaat doordat je gewend bent om steeds je bekkenbodemspieren heel strak aan te spannen. Bijvoorbeeld omdat je de plas of poep ophoudt. Als je moet plassen, lukt het niet meer om goed te ontspannen. Je voelt het ook minder goed als je moet plassen. Je plast niet meer met een flinke straal maar met scheutjes en vaak blijft er plas achter in je blaas. Daardoor heb je grote kans op een urineweginfectie. Soms verlies je per ongeluk toch wat plas en wordt je broek nat.

### **Wat gebeurt er bij dysfunctional voiding?**

#### ***De blaasspier en de sluitspier werken niet zo goed samen***

Als je goed plast, trekt de blaasspier samen en tegelijkertijd ontspant je sluitspier. Daardoor wordt je blaas in één keer met een flinke straal leeg gemaakt. Bij dysfunctional voiding ontspan je je sluitspier niet goed. Je blaasspier trekt wel samen, maar tegelijkertijd span je je bekkenbodemspieren en druk je de sluitspier dicht.

#### ***Je perst tijdens het plassen***

Bij dysfunctional voiding zijn de bekkenbodemspieren en de sluitspier tijdens het plassen niet slap en ontspannen. De blaasspier is dan niet sterk genoeg om de blaas leeg te plassen. Veel kinderen gebruiken dan hun buikspieren als hulpmiddel om de blaas leeg te duwen. Meestal komt de plas dan in scheutjes en blijft er wat plas achter.

#### ***Je voelt niet goed wanneer je moet plassen***

Je bent eraan gewend geraakt om de bekkenbodemspieren en daardoor je sluitspier de hele tijd dicht te knijpen. De spieren blijven dus steeds dicht. Niet alleen als je echt moet plassen (dus aandrang voelt), maar ook tussendoor. Daardoor kan jij je plas heel lang ophouden. Je hebt jezelf geleerd om niet te reageren op seintjes van de blaas. Op den duur herken je dan niet meer wanneer je echt moet plassen. Je wacht net zo lang totdat je blaas te vol zit. Soms verlies je per ongeluk toch plas en is je broek nat. Soms lukt het wel om de plas op te houden, maar dan lukt het op de wc niet om je bekkenbodemspieren te ontspannen. Daardoor is plassen moeilijk en raakt je blaas niet helemaal leeg.

#### ***Je hebt last van blaasontstekingen***

Als je de blaas niet goed leeg plast, kun je een blaasontsteking krijgen. Bij een blaasontsteking is het slijmvlies aan de binnenkant van de blaas ontstoken.

#### ***Je hebt last van verstopping***

Je hebt last van verstopping. Met een moeilijk woord heet dat obstipatie. Dan is het moeilijk voor je om te poepen. Vaak span je dan je bekkenbodemspieren teveel aan. Daardoor kun je ook niet goed plassen. De spieren houden het tegen. Andersom kan trouwens ook: je krijgt dan juist verstopping omdat je niet goed plast. Je plast niet goed leeg en je poept niet goed leeg. Daardoor krijg je soms wat poep in je broek. Als je darmen vol zitten met poep voel je nog minder goed wanneer je moet plassen.

## **Adviezen om goed te kunnen plassen**

### **1. Hoe zit je goed op het toilet?**

Je houding tijdens het plassen:

- .Zit rechtop en toch goed ontspannen
- Je buik is slap
- Voeten plat op de grond, zo nodig op een voetenbankje
- Benen uit elkaar, broek en onderbroek op de enkels
- De plas vanzelf laten komen, dus niet persen.
- Als je een beetje blaast, met slappe wangen lukt het beter om niet te persen
- Neem rustig de tijd en luister of je plas in één keer eruit komt

Ook voor jongens geldt, dat ze bij voorkeur zittend plassen. Als het toch een keer nodig is om staand te plassen, dan zo:

- rechtop, zo goed mogelijk ontspannen (met slappe buik en billen)
- de voeten plat en knieën licht gebogen (knieën mogen tegen de wc steunen)
- de broek en onderbroek tot op de enkels
- niet knijpen in je plasser



### **2 . Wanneer ga je plassen?**

- Let goed op de seintjes van je blaas. Bedenk iedere keer dat je een seintje krijgt of het 'echt' is of 'nep'. Wanneer het een echt seintje is, ga dan naar de wc. Blijf goed opletten.
- Probeer het verschil te leren voelen van een lege of een volle blaas. Als je namelijk kunt voelen of je blaas vol of leeg is, weet je precies wanneer je naar de wc moet. Namelijk als je blaas tussen halfvol en vol is.

### **3. Hoe vaak ga je plassen?**

- Het beste is als je elke dag zeven keer naar de wc gaat. Twee keer 's morgens, drie keer 's middags en twee keer 's avonds.
- Om goed te kunnen plassen is het belangrijk dat je genoeg drinkt: dat zijn 7 of 8 bekertjes drinken per dag.

## **Spelregels tijdens het rainen**

### ***Controle van de natte broek***

Als je thuis aan het trainen bent, houd dan goed in de gaten of je nog droog bent. Iedere keer als je naar de wc gaat, controleer je je onderbroek. Je vader of moeder controleert soms mee. Als er een nat plekje in je onderbroek zit dat groter is dan twee euro, telt het mee als nat. Als je nat bent, teken dan direct een wolkje tussen je vlaggen.

### ***Einde van de dag***

Aan het einde van de dag bekijk je samen met je vader of moeder hoe de training is gegaan. Zij tekenen in het laatste vakje op de lijst een zon als je droog bent gebleven en een wolkje als je nat was en je ouders schrijven er ook iets bij. Maak er een wedstrijd van om zoveel mogelijk zonnetjes te halen.

### ***Hulp van anderen***

Alle kinderen kunnen wel een beetje hulp gebruiken. Anderen mogen jou helpen door onze geheime code tegen je te zeggen. De code is '1, 2, 3' en jij denkt dan bij jezelf 'Moet ik wel, of moet ik niet?' Je moet dan goed voelen en nadenken. Dan beslis je pas of je wel of niet gaat plassen. Als je niet goed voelt of je moet plassen, kijk dan op je lijst of je die dag al vaak genoeg hebt geplast. Probeer ook te bedenken hoe laat je voor het laatst hebt geplast.

### ***Help jezelf met opletten***

Als je het moeilijk vindt steeds aan de training te denken, kun je jezelf een LET-OP teken geven. Je kunt bijvoorbeeld een trainingsarmbandje maken, iets op je hand schrijven (bijvoorbeeld '1, 2'3') of een trainingsveter in je schoen doen. Telkens wanneer je het LET-OP teken ziet, denk je aan de training en weet je weer waar je op moet letten.

### ***Telefonisch contact met de verpleegkundig specialist***

Tijdens de training word je regelmatig gebeld door de VS. Zij bespreekt met jou de lijsten. Zorg dat je de lijsten dan bij de telefoon hebt liggen. Je bespreekt dan hoe het is gegaan en samen beslis je hoe het verder gaat.

### ***Terugkomen naar het ziekenhuis***

Na een aantal weken thuis trainen kom je weer naar het ziekenhuis voor controle. Neem dan de lijsten die je thuis hebt bijgehouden mee. Samen met de VS bekijk je hoe het is gegaan en je overlegt hoe je verder gaat. Wanneer je naar het ziekenhuis komt is het belangrijk dat je een plas doet op de computer-wc. Zorg dus dat je naar het ziekenhuis komt met een volle blaas.

*Lees de spelregels regelmatig door, zodat je weet wat je aan het leren bent.*

## **Medicijnen bij dysfunctional voiding**

Als je blaasproblemen hebt, zijn er verschillende soorten medicijnen. In overleg met de kinderarts of VS wordt bekeken of en welke medicijnen je nodig hebt.

### ***Antibiotica***

Antibiotica werken tegen bacteriën die urineweginfecties veroorzaken. Als je een urineweginfectie hebt, krijg je antibiotica. Meestal is dat een kuur, dat betekent dat je de antibiotica een korte tijd moet innemen. Je krijgt hiervoor een recept. Blijf je toch last houden van urineweginfecties dan krijg je onderhoudsbehandelingen met antibiotica. Dit zorgt ervoor dat de infecties niet telkens terugkomen. Dan gebruik je dus voor langere tijd antibiotica.

- Neem antibiotica in volgens de aanwijzingen op het recept
- Volg de aanwijzingen die op de bijsluiter staan
- Je moet de kuur altijd helemaal afmaken.

### **Meest voorkomende bijwerkingen**

- Overgevoeligheid van de huid (Jeuk, rode vlekken)
- Misselijkheid
- Overgeven
- Diarree
- Hoofdpijn

Heb je veel last van deze bijwerkingen? Praat er dan over met de dokter of de verpleegkundig specialist.

### **Laxantia**

Laxeermiddelen zorgen ervoor dat je gemakkelijker kan poepen. Dit kan door te zorgen dat de poep zachter is en door de darm te stimuleren om wat harder te werken.

Er zijn verschillende soorten laxeermiddelen. In overleg met de kinderarts/ verpleegkundig specialist wordt besloten welk laxeermiddel en hoeveel je van dit middel moet gebruiken.

### **Soorten laxeermiddel**

1. Macrogolum: Dit is een poeder dat ervoor zorgt dat er meer water in je darmen blijft. Hierdoor wordt de poep zachter en heeft het wat meer omvang. Dat is dan weer goed voor de darmbewegingen. Het poeder is er in verschillende sorten en smaken.
2. Bisacodyl / dulcodruppels: Dit is een medicijn dat de darm prikkelt en de darmbewegingen stimuleert. Ook zorgt het ervoor dat er meer water in de poep blijft.

### **Heb je nog vragen?**

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Blijf er niet mee zitten. Schrijf je vragen op zodat je ze niet vergeet en bespreek ze met je dokter of met de verpleegkundig specialist.

*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