

# Gezond toiletgedrag

*Op een goede manier plassen en ontlasten draagt bij aan het goed functioneren van blaas en darmen en hiermee aan uw gezondheid.*

Door het lezen van deze folder kunt u controleren of u het plassen en ontlasten, wat zo eenvoudig lijkt, wel op de juiste manier doet. De adviezen gelden voor mannen en vrouwen van elke leeftijd. Om te beginnen 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 duurt voor u weer naar het toilet moet.

Als u uw vochtinname van 1,5 tot 2 liter mooi verdeelt over de dag zult u ongeveer 5 tot 7 keer per dag en 's nachts 0 tot 1 keer moeten plassen. Plast u vaker dan deze aantallen dan kunt u soms best even een plas uitstellen. Een gezond volwassen blaasvolume is 300 tot 500 ml. Een en ander hangt af van wat de blaas gewend is.

Als u de aandrang voor ontlasting uitstelt betekent dat vaak dat de aandrang verdwijnt. Dit kan leiden tot verstopping. Normaal ontlasten we tussen de 3 keer per week tot 3 keer per dag.

Gaat u altijd goed op het toilet zitten, dus niet op het voorste puntje van de bril of boven de bril blijven hangen. Zorg dat uw voeten plat op de grond kunnen steunen. Bij kinderen of kleine volwassenen is het gebruik van een voetenbankje of opstapje raadzaam. Als u alleen op uw tenen steunt, ontstaat er veel spierspanning in de benen en bekkenbodem en zal het plassen en/of zal het plassen en/of ontlasten moeilijker gaan.



## Goed plassen

- Ga goed rechtop op het toilet zitten, de voeten plat op de grond, de handen liggen op de bovenbenen, de kleding goed naar beneden tot onder de knieën.
- Mannen kunnen zowel zittend als staand plassen. Belangrijk is om goed op te letten in welke houding de straal het meest krachtig en spontaan verloopt. Staand plassen doet u met de knieën licht gebogen en in een zo ontspannen mogelijke houding.
- Ontspan de bekkenbodemspieren en plas in één keer rustig en volledig uit.
- Pers niet mee. Laat de blaas zelf het werk doen. Mee persen helpt niet, het kan zelfs de plasbuis een beetje dichtdrukken.
- Als er geen urine meer komt, kantelt u rustig het bekken een aantal keren voor- en achterover. Zo kunnen de laatste restjes urine naar de plasbuis stromen en kunnen deze uit geplast worden.
- Voor mannen geldt, om nadruppelen te voorkomen, dat u na het plassen uw plasbuis beginnend achter het scrotum kunt leegstrijken.
- Rond het plassen af door de bekkenbodemspieren even goed aan te spannen, dan te ontspannen en dan pas op te staan.
- Als u wel drang heeft, maar de urine moeilijk of niet wil komen, kunt u proberen het bekken een aantal keren voor- en achterover te kantelen. Beter is nog om een aantal keren uw bekkenbodemspieren rustig aan te spannen en weer los te laten. Zo komt de plasreflex meestal goed op gang.
- Ga nooit “stippeltjes of streepjes plassen”. Dit kan leiden tot het achterblijven van urine en daardoor tot urineweginfecties.

# Gezond toiletgedrag

## Goed ontlasten

- Door voldoende te drinken (1,5 tot 2 liter) en een vezelrijke voeding blijft de ontlasting zacht genoeg om zonder veel moeite kwijt te raken.
- Is u drang tot ontlasting voelt, gaat u direct naar de toilet.
- Ga rustig op het toilet zitten met een ronde rug, de voeten plat op de grond, gebruik eventueel een voetenbankje, de handen liggen op de bovenbenen, de kleding goed naar beneden tot onder de knieën.
- Voorkom hard persen. Laat de darm het grootste deel van het werk doen. Mocht persen nodig zijn, pers dan rustig terwijl u uit ademt en de buik bol maakt. Richt de druk naar de anus.
- Wanneer de ontlasting niet komt, ademt u een aantal keren rustig in en uit. De buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling).
- Als de ontlasting nog niet komt, kantelt u 10 keer het bekken voor-en achterover en ademt u hierbij rustig uit.
- Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke drang hebt, ga dan ca. 10 minuten intensief bewegen. Ga hierna weer naar het toilet en probeer opnieuw op de juiste manier ontlasting te krijgen.
- Het beste moment dat de darmen actief zijn is na de maaltijd. Een half uur na de maaltijd is een geschikt moment om het nog eens te proberen.
- Goede lichaamsbeweging helpt bij het krijgen van een goede stoelgang.



Dit zijn algemene adviezen. Overleg met uw bekkenfysiotherapeut wat voor u specifiek van toepassing is.