

Fysiotherapie

Plasadvies voor vrouwen

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

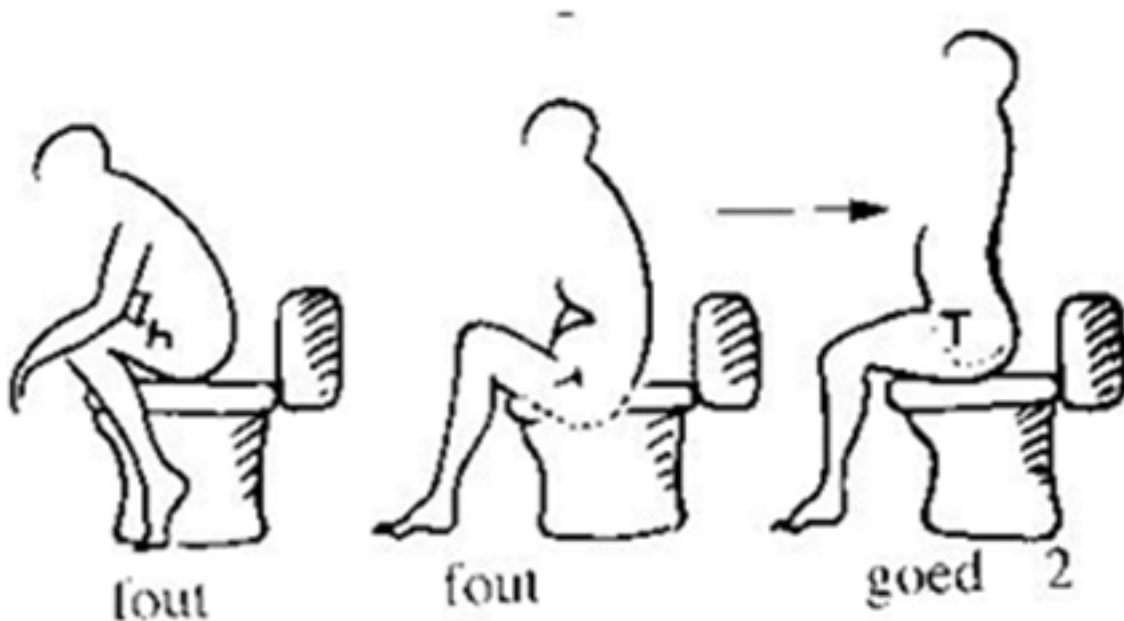
Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

De meest voorkomende fouten bij het plassen zijn: te gehaast plassen, persen tijdens plassen en niet goed leeg plassen. De blaas goed legen is belangrijk omdat een restje urine een oorzaak kan zijn voor een blaasontsteking of steeds aandrang tot plassen kan veroorzaken.

Adviezen

Volg elke keer dat u gaat plassen de volgende adviezen op:

- Neem de tijd om te plassen.
- Ga altijd zitten met 2 billen op de toiletbril.
- Breng het ondergoed goed naar beneden (broek op de grond).
- Zet de voeten plat op de grond.
- Bovenbenen los van elkaar en laat de knieën naar buiten vallen t.o.v. de voeten.
- Ga ontspannen rechtop zitten, de schouders moeten boven de heupen blijven.
- Laat het plasgevoel komen door buik, bekkenbodembodem en billen te ontspannen.
- Adem rustig door, zet de adem niet vast.
- Plas in 1 keer uit, onderbreek de straal niet.
- Als de blaas niet leeg aanvoelt of er is sprake van nadruppelen, schommel dan het bekken een aantal keer voor - achterwaarts en zijwaarts. Ga daarna weer rechtop zitten met een gestrekte romp en ontspan de bekkenbodembodem. Misschien komt er dan nog wat urine.
- Ter afsluiting spant u de bekkenbodembodem 1 keer rustig aan.
- Afdrogen altijd deppend van voren naar achter.



illustratie: Begeleiding van patiënten met bekkenbodembodem-dysfunctie.(E. Versprille)

Heeft u naar aanleiding van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met de behandelend fysiotherapeut of bel de afdeling fysiotherapie (tussen 8.00 - 12.00 uur), via telefoonnummer 071 517 8040.