

Fysiotherapie

Plasadvies voor mannen

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

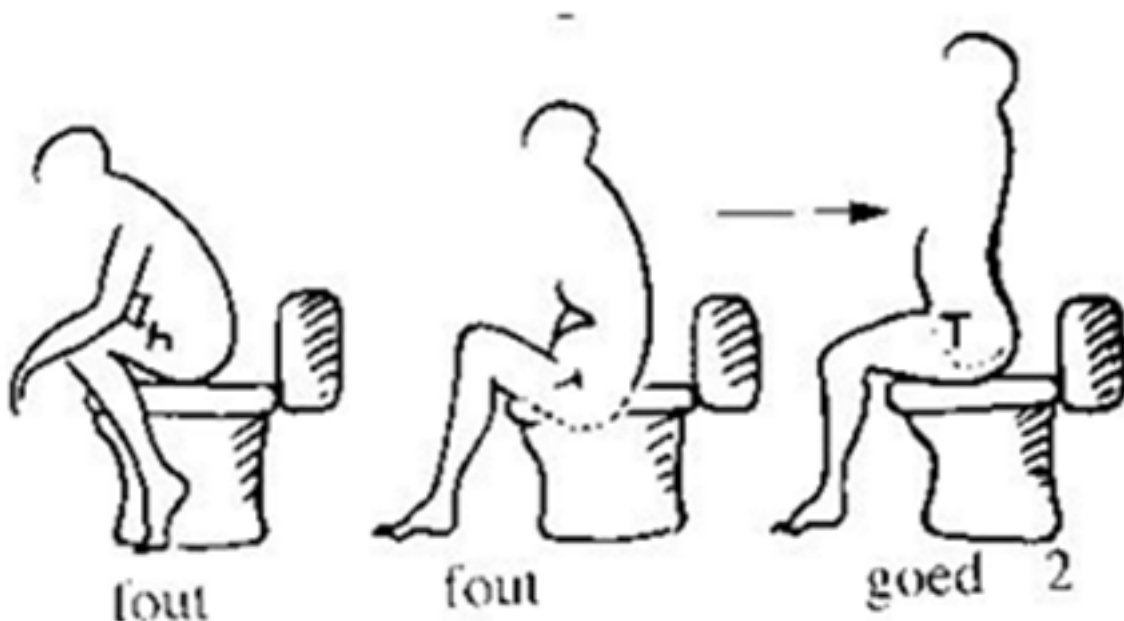
Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

De meest voorkomende fouten bij het plassen zijn: te gehaast plassen, persen tijdens plassen en niet goed uitplassen. In deze folder vindt u plasadviezen.

Adviezen

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

- Neem de tijd om te plassen.
- Als u staat: ga ontspannen rechtop staan. De knieën zijn ontspannen en niet overstrekt.
- Maar: het is beter om te gaan 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 leeg.
- Als de plas niet op gang wil komen span dan de bekkenbodemspieren rustig aan en laat dan goed los. Herhaal dit enkele keren.
- 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.
- Indien u nadruppelt druk dan met de vingers tegen het tussengebied tussen scrotum en anus. Wrijf daarna de penis leeg tussen duim en wijsvinger.
- Ter afsluiting spant u de bekkenbodembodem 1 keer rustig aan.



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

Heeft u 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.