

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

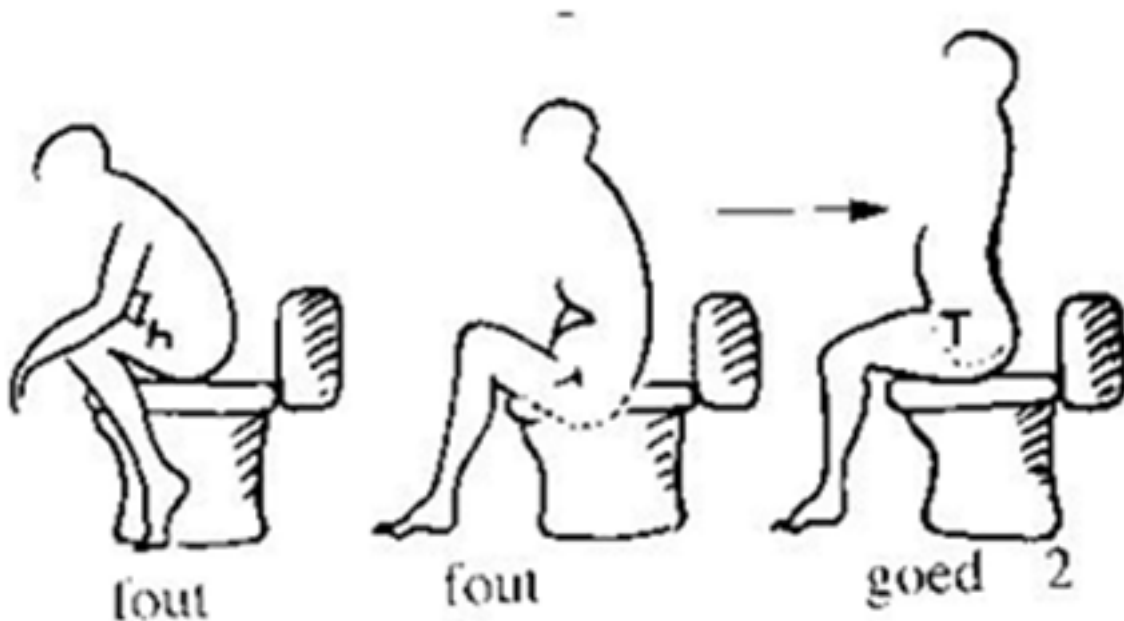
Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

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

Neem elke keer dat u gaat plassen de volgende adviezen in acht.

- 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.
- Strek de romp; de schouders moeten boven de heupen blijven.
- Adem rustig naar de buik en ga niet persen. Laat het plasgevoel komen.
- Plas in één keer leeg, onderbreek de straal niet.
- 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 bekkenbodem. 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 bekkenbodem 1 keer rustig aan.



illustratie: Begeleiding van patiënten met bekkenbodembdysfunctie.( 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.