

Fysiotherapie

Blaastraining

Als u uw plas niet kunt uitstellen

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

In deze folder vindt u informatie over blaasklachten en wat u hieraan kunt doen. Deze folder is voor mannen en vrouwen.

In het kort

- U moet erg vaak plassen en vaak ineens heel nodig plassen. Soms gaat het zelfs mis en is uw onderbroek nat. Dit noemen we urineverlies.
- U kunt uw blaas trainen, zodat u minder vaak naar het toilet hoeft.
- U oefent elke dag om te wachten met plassen als u moet.
- U stelt het plassen steeds iets meer uit.
- Met oefenen worden de klachten minder.
- Na 2 weken merkt u dat het beter gaat.
- Het kan 3 maanden of langer duren voordat er weer controle over de blaas is.
- Blijf de oefeningen altijd doen.

Doelen

- Uw blaas trainen om uw plas langer op te houden.
- Minder vaak het gevoel hebben dat u moet plassen.
- Anders leren omgaan met de signalen van de blaas.
- Minder goede gewoontes afleren en goede gewoontes aanleren.

Oorzaken

Veel mensen hebben blaasklachten. De 2 klachten die het meest voorkomen zijn:

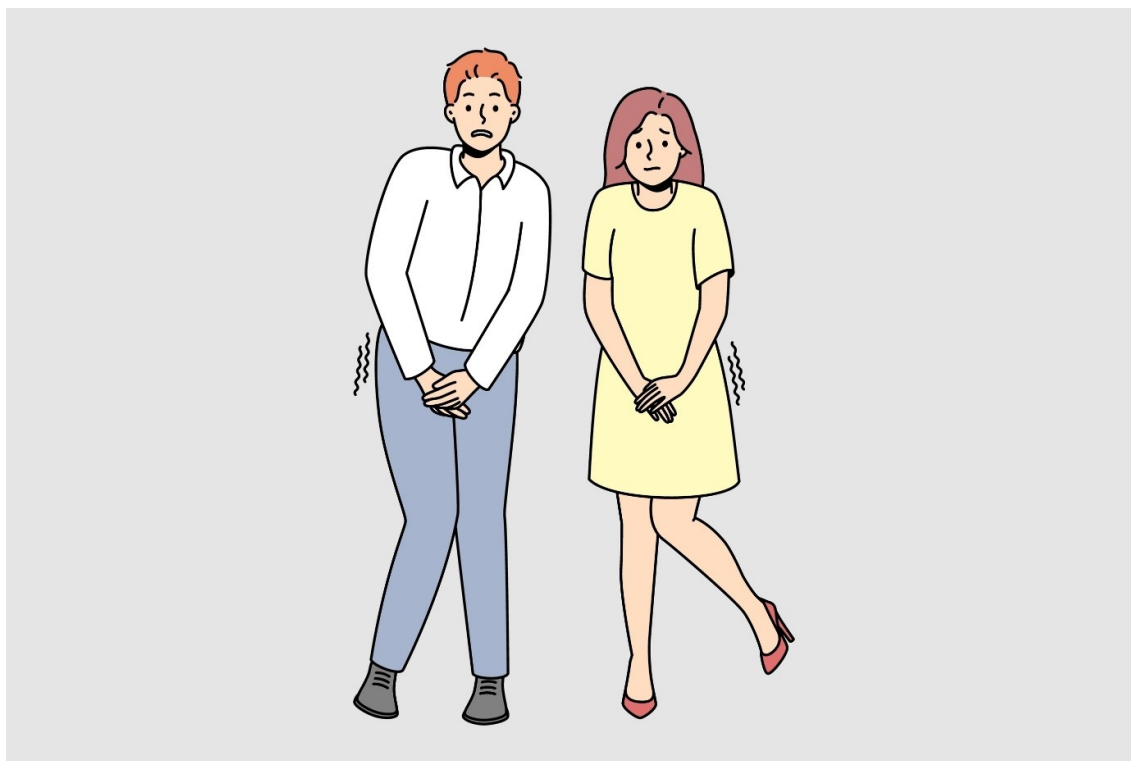
1. Overactieve blaas

- U moet meer dan 8 keer per dag plassen. Dit heet frequency.
- 's Nachts moet u vaker dan 1 keer uit uw bed om te plassen. Dit heet nycturie.
- U heeft het gevoel dat u NU DIRECT moet gaan plassen. U kunt niet uitstellen. Dit heet urgency.

2. Urge-incontinentie

U moet zo nodig plassen dat u het niet meer kunt ophouden. U plast dan per ongeluk (een beetje) in uw broek als u nodig moet plassen. Dit heet urge-incontinentie.

Dit zijn vervelende klachten voor u. Met blaastraining worden deze klachten minder.



Wat kunt u doen om minder vaak te plassen

Moet u vaak achter elkaar plassen? Lees dan hieronder wat u zelf kunt doen om het plassen uit te stellen. Eerst geven we algemene tips en daarna geven we tips over hoe u uw blaas kunt trainen.

Algemene tips

Genoeg drinken

Drink genoeg: 1,5 tot 2 liter per dag. Bijvoorbeeld water of thee. Dit is belangrijk om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. Als u niet genoeg drinkt, zitten er in verhouding meer afvalstoffen in de blaas. Dit kan de blaas prikkelen en geeft het gevoel dat u steeds moet plassen. Dus als u vaak moet plassen, moet u juist niet minder gaan drinken.

Niet te veel prikkelende dranken

Neem niet te veel koffie, alcohol en dranken met bubbels (zoals spa rood of cola). Vervang koffie door cafeïnevrije koffie. Ook kunt u beter kruidenthee drinken dan zwarte thee.

Genoeg vezels eten

Eet genoeg vezels. Er zitten veel vezels in volkoren brood, havermout, bonen, kikkererwten, groentes en fruit. Dit zorgt ervoor dat uw darmen goed werken en dat u een goede stoelgang heeft.

De darm en blaas liggen tegen elkaar aan. Een darm die vol zit met poep kan ervoor zorgen dat de blaas wordt geprikkeld.

Voor informatie over vezelrijk eten kunt u de folder *Vezelverrijkt voedingsadvies van Alrijne Lezen*. U kunt deze ook vinden door te googlen naar 'Vezelverrijkt voedingsadvies Alrijne'.

Niet te zwaar zijn

Voorkom overgewicht. Bij een gezond gewicht wordt uw bekkenbodempieren minder belast. Als u te zwaar bent, kan dit leiden tot urineverlies.

Op de juiste manier plassen

Ga in de juiste houding op het toilet zitten; ontspannen rechtop, de buik ontspannen en laat het plasgevoel komen. Neem de tijd. Goed uitplassen voorkomt dat u snel weer moet plassen. Ga niet persen tijdens of aan het einde van de plas.

Blaastraining

Blaastraining is een manier om weer controle te krijgen over uw blaas. De blaas leert zo om meer plas vast te houden.

U kunt binnen 2 weken na het starten met blaastraining al merken dat het beter gaat. Het kan 3 maanden of langer duren voordat u weer controle heeft over uw blaas.

Hoe gaat blaastraining?

Iedere keer dat u moet plassen, houdt u het nog even op. Dit houdt u een paar dagen vol. Als het goed gaat, houdt u uw plas weer iets langer op. Zo zorgt u ervoor dat er steeds iets meer tijd komt te zitten tussen de toiletbezoeken.

Een voorbeeld:

- U moet ieder uur plassen.
- Probeer dan de volgende keer om na 1 uur en 15 minuten te gaan plassen.
- Lukt het om na 1 uur en 15 minuten te plassen? Doe dit dan 3 of 4 dagen achter elkaar.
- Ga daarna na 1 uur en 30 minuten naar de wc om te plassen.
- Bouw dit langzaam op tot u overdag om de 2 tot 3 uur naar de wc gaat om te plassen.
- Ga niet 'voor de zekerheid' plassen.
- Er past meestal 250 - 500 ml vloeistof in een blaas. Dit zijn 1 tot 2 bekertjes drinken. Meet regelmatig uw plas of u op goede weg bent. Hiervoor kunt u een maatbeker gebruiken.
- Lukt het niet om uw plas 15 minuten uit te stellen? Probeer het dan eerst 5 minuten uit te stellen. Bouw dit langzaam op.

Tips die ook helpen bij het uitstellen van het plassen

- Als u nodig moet plassen, ga dan niet bewegen. Als het kan, ga dan zitten. Span uw bekkenbodempieren 5 tot 8 keer een klein beetje aan. Dat doet u zonder de buik en billen in te trekken. Blijf dit doen totdat het gevoel van nodig naar de wc moeten weggaat. Dit kunt u ook 's nachts doen, op de rand van het bed.
- Als u niet weet hoe u uw bekkenbodempieren moet aanspannen, ga dan naar een bekkenfysiotherapeut. Kijk bijvoorbeeld op www.bekkenfysiotherapie.nl
- Druk stevig op de bekkenbodem door uw hand op uw kruis te leggen en naar boven te drukken.
- Kruis uw benen of ga op een hard oppervlak zitten. Dit stuurt een seintje naar de blaas dat de uitgang van de blaas dicht is.
- Probeer aan iets anders te denken. Ga bijvoorbeeld even lezen, tv kijken of iets opruimen. Leidt uw aandacht af van het plasgevoel. Denk niet aan het woord "plassen" of "nodig moeten", maar denk

aan “ophouden” of “nee ik wil nu niet, ik kan hier niet”.

- Blijf rustig. Een zenuwachtig gevoel en stress maken de klacht erger.
- Houd uw adem niet in, maar adem door.
- Ga anders staan of zitten. Naar voren leunen kan helpen.
- Sta stil als u loopt en erg moet plassen. Probeer het gevoel dat u moet plassen onder controle te krijgen. Ga dan verder met lopen.
- Probeer niet op en neer te wiebelen. Bewegingen prikkelen de blaas en dit kan het probleem erger maken.
- Houd uw buik niet in. Ontspan de buikspieren om de blaas voldoende ruimte te geven.

Hoe goed werkt blaastraining?

Onderzoek heeft aangetoond dat blaastraining bij veel mensen helpt. Blaastraining (en eventueel bekkenbodemspieroefeningen) helpt bij 1 op de 2 tot 3 mensen die hun plas niet of moeilijk kunnen uitstellen als ze naar de wc moeten.

Het is wel belangrijk dat u de tijd neemt om te oefenen. De klachten zijn niet meteen over.

Soms kan het helpen om ook ondersteunende medicijnen te nemen bij de blaastraining. Uw uroloog of huisarts kan hierover informatie geven.

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.