
Fysiotherapie



Patiënteninformatie

Op de juiste manier naar het toilet



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

Het dagelijkse toiletbezoek lijkt zo vanzelfsprekend. Toch gaat niet iedereen op de juiste manier naar het toilet. De manier waarop u plast en ontlast heeft invloed op het goed werken van de blaas en darmen. Het meest belangrijk bij het plassen en ontlasten is dat u uw blaas en darmen goed leegt. Een goede houding als u op het toilet zit en een juiste techniek van het plassen en ontlasten dragen daar aan bij.

In deze folder leest u wat de beste houding is als u op het toilet zit, over de juiste techniek van het plassen en ontlasten en verder krijgt u algemene tips rondom het toiletbezoek.

Juiste houding op het toilet

Als u op de juiste manier op het toilet zit, kunnen uw bekkenbodemspieren zich goed ontspannen, zodat u uw urine en ontlasting zo makkelijk en volledig mogelijk kwijtraakt.

Juiste houding bij het plassen voor mannen en vrouwen



Afbeelding 1: juiste plashouding voor mannen en vrouwen

U kunt het beste als volgt op het toilet gaan zitten:

- Ga goed op het midden van de bril zitten. Ga niet op het voorste puntje van de bril zitten of boven de bril hangen, dat maakt het plassen alleen maar moeilijker. De kans is groot dat u uw blaas dan niet goed leegt.
- Houd uw rug recht. De plasbuis bevindt zich dan in een verticale positie. Dit betekent dat de urine als het ware in een rechte lijn uit de blaas kan lopen. De blaas kan zo goed leeglopen.
- Zet uw voeten plat op de grond. Uw knieën en heupen maken een hoek van 90 graden. Kinderen of volwassenen die dit niet lukt, kunnen het beste een voetenbankje gebruiken.
- Laat uw kleding tot op de enkels zakken en plaats uw voeten en knieën iets uit elkaar.



Afbeelding 2: onjuiste plashoudingen

De techniek van het plassen

Als u op de juiste manier plast, is de kans het grootst dat u uw blaas goed leegt. Dit voorkomt dat u vaker naar het toilet moet maar het vermindert ook de kans op een blaasontsteking. De techniek is als volgt:

1. Neem de tijd om te plassen. De blaas kunt u vergelijken met een bolle fles, gevuld met water. Als u een fles op zijn kop houdt, duurt het even voordat hij leeg is. Zo gaat het ook bij uw blaas.
2. Ga rechtop zitten. Zet uw voeten plat op de grond, iets uit elkaar.
3. Ontspan uw bekkenbodemspieren. De plasreflex begint met het ontspannen van de bekkenbodemspieren. U voelt uw buikspieren soms aanspannen, dit hoort bij de plasreflex.
4. Pers niet mee. De blaas heeft tijd nodig om leeg te lopen. Het kan helpen om tijdens het plassen te fluiten, omdat het dan onmogelijk is om te persen.
5. Plas in één keer uit, onderbreek uw plas dus niet. Wanneer u de plas een paar keer onderbreekt, is de blaas al zo ver leeg dat u geen aandrang meer voelt om te plassen. Als u hierdoor te vroeg stopt, kan er nog een restje urine in de blaas achterblijven.
6. Denkt u dat uw blaas leeg is, kantel dan uw bekken een paar keer van voor naar achter. Bij sommige mensen komt er dan nog wat urine.
7. Wanneer u klaar bent met plassen, trek dan even uw bekkenbodemspieren in om nadruppelen te voorkomen. In het begin moet u dat bewust doen, na een paar maanden is dit een automatische geworden.

Juiste houding bij het ontlasten

Door een goede houding aan te nemen op het toilet, kan de darm zich makkelijker legen. U kunt het beste als volgt op het toilet gaan zitten:

- Ga goed op het midden van de bril zitten. Ga niet op het voorste puntje van de bril zitten of boven de bril hangen, dat maakt het ontlasten alleen maar moeilijker. De kans is dan groot dat u uw darmen niet goed leegt.
- Houd uw rug bol. Het rectum en de anus bevinden zich dan in een verticale positie. Op deze manier leegt u uw darmen het beste.
- Zet uw voeten plat op de grond neer.

- Uw knieën en heupen maken een hoek van 90 graden. Kinderen of volwassenen die dit niet lukt, kunnen het beste een voetenbankje gebruiken.
- Laat uw kleding tot op de enkels zakken en plaats uw voeten en knieën iets uit elkaar.



Afbeelding 3: juiste ontlasthouding voor mannen en vrouwen

De techniek van het ontlasten

Door uw bekkenbodemspieren goed te gebruiken, heeft u minder kans op klachten zoals verstopping en aambeien. De techniek is als volgt:

1. Als u aandrang voelt (vaak 20 - 30 minuten na een maaltijd), ga dan direct naar het toilet.
2. Ga ontspannen op het toilet zitten, uw voeten plat op de grond, de rug iets bol. De ontlastingsreflex begint met het ontspannen van de bekkenbodem.
3. Adem in en pers eventueel een beetje terwijl u uw adem vasthoudt en de buik bol maakt. Pers richting de anus. Het is nog beter om helemaal niet mee te persen als het zonder persen ook lukt.

4. Komt de ontlasting niet, adem dan een aantal keren rustig in en uit. Uw buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling). Probeer hierna nogmaals de ontlasting op gang te brengen volgens stap 3 en 4.
5. Als de ontlasting nog niet komt, kantel dan uw bekken tien keer voor- en achterover. Adem rustig in tijdens het voorover kantelen van het bekken. Adem uit tijdens het achterover kantelen van uw bekken.
6. Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke aandrang heeft, probeer dan ongeveer tien minuten intensief te bewegen. Bijvoorbeeld door (flink) te wandelen of bukkende werkzaamheden uit te voeren (afwas- of wasmachine inruimen).
7. Ga hierna weer op het toilet zitten en ontspan. Probeer of de ontlasting nu wel wil komen met de hierboven genoemde tips. Als dat na vijf minuten nog niet lukt, ga dan niet hard persen. Wacht dan een volgende gelegenheid af.
8. Lukt het wel, rond dan het geheel af door uw bekken enkele keren voor- en achterover te kantelen met een rustige buikademhaling (in en uit).
9. Span tot slot de bekkenbodemspieren even goed aan en ontspan ze weer (om als het ware de deur dicht te doen). Sta daarna pas op.

Algemene tips

Hier volgen enkele tips over hoe voeding kan bijdragen aan een goede toiletgang, wat te doen bij aandrang en een goede hygiëne.

Eten en drinken

- Zowel voor het plassen als voor het ontlasten is het belangrijk dat u elke dag voldoende drinkt: 1,5 tot 2 liter. Te weinig drinken zorgt voor een te geconcentreerde urine. Dit prikkelt de blaas en kan blaasontsteking veroorzaken. Voldoende drinken zorgt er ook voor dat de ontlasting soepel blijft en dat maakt de stoelgang makkelijker.
- Verdeelt u het drinken over de dag, dan plast u zes tot acht keer per etmaal.
- Eet gevarieerd, vezelrijk en op regelmatige tijden. Eet rustig en kauw goed. Voor voedingsadviezen kunt u de website van het Voedingscentrum raadplegen: www.voedingscentrum.nl.

Aandrang

- Neem altijd de tijd om naar het toilet te gaan. Hoe beter uw blaas of darm gelegeerd is, hoe langer het meestal duurt voordat u weer naar het toilet moet.
- Plassen: ga bij voorkeur alleen als u aandrang voelt en vermijd gewonteplassen en/of plassen voor de zekerheid. Dit voorkomt dat uw blaas gewend raakt om telkens kleine beetjes urine uit te plassen en u vaker aandrang krijgt.
- Ontlasten: voelt u aandrang, ga dan naar het toilet. Uitstel kan leiden tot verstopping. Hoe vaak iemand moet ontlasten, is individueel zeer verschillend.

Hygiëne

- Veeg met toiletpapier altijd van voor naar achter.
- Is de huid rondom uw anus erg geïrriteerd, spoel uw anus dan na de toiletgang met water schoon. Dep de huid daarna goed droog. Eventueel kunt u de huid föhnen.
- Gebruik geen zeep. Hierin zitten stoffen die uw slijmvliezen kunnen irriteren. Dit geeft meer afscheiding.

Vragen

Als u vragen heeft na het lezen van deze folder, dan kunt u deze stellen aan de fysiotherapeut bij uw volgende afspraak of telefonisch. De polikliniek Fysiotherapie is op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 16.00 uur op telefoonnummer (0314) 32 93 83.

Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', vraag ernaar bij uw zorgverlener).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op www.slingeland.nl.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl