

U kunt ons mailen of bellen wanneer u een vraag heeft. Wij helpen u graag. Voor kinderfysiotherapie heb je geen verwijzing van de huisarts nodig en het wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

### Eenvoudige tips voor thuis

- Voor alle kinderen is het belangrijk dat ze goed plassen en poepen, zodat de blaas in één keer leeg komt. Daarom is het belangrijk dat uw kind goed op het toilet zit.
- Laat uw kind rustig en ontspannen op het toilet zitten. Zorg ervoor dat de bovenbenen horizontaal (recht) op de toiletbril rusten en de voeten op de grond of een bankje staan. De handen liggen rustig op de knieën (maak zo nodig gebruik van een brilverkleiner). Laat het kind bij het plassen rechtop zitten en de rug bol maken bij het poepen.
- Let er op dat uw kind niet perst tijdens het plassen. De buik moet slap gehouden worden. Dit lukt het beste door zacht en rustig te fluiten, blazen of neuriën of de buik bol te maken. Tijdens het poepen mag er wel rustig geperst worden.
- Als uw kind de plas te lang ophoudt, is er meer kans dat uw kind nat wordt of de blaas niet meer goed leeg krijgt. Probeer uw kind zes tot zeven keer per dag te laten plassen. Dit lukt alleen als uw kind ook minimaal zeven keer per dag drinkt.

- Sommige kinderen krijgen medicijnen om de ontlasting te vergemakkelijken. Dat is vaak niet genoeg. Zorg dat uw kind de gewoonte aanneemt om twee keer per dag na het eten vijf minuten op het toilet te gaan zitten.

Sanne Toonen-Zwinkels,  
kinderfysiotherapeute



## Fysio- en Manuele Therapie Baat

### Poep- en Plasproblemen bij kinderen




**Gezondheidscentrum Wijchen**  
't Slotje 7, Wijchen

**Dokterscentrum Wijchen**  
Buizerdstraat 251, Wijchen

024 - 64 55 883

[www.baatbijfysiotherapie.nl](http://www.baatbijfysiotherapie.nl)  
[info@baatbijfysiotherapie.nl](mailto:info@baatbijfysiotherapie.nl)

 Baat bij Fysiotherapie

## HEEFT UW KIND EEN PROBLEEM MET Plassen OF POEPEN?

**Blijf er niet meer rondlopen. Er is iets te doen aan de klachten van uw kind!**



Zindelijk worden gaat meestal vanzelf. Maar soms lukt het niet zo goed en hebben kinderen ouder dan vijf jaar nog regelmatig een natte broek of poep in de onderbroek. Andere problemen die kunnen voorkomen zijn bedplassen, regelmatige blaasontsteking, verstoppingen of buikpijn.

Plas- en poepproblemen kunnen een grote stempel drukken op het leven van uw kind en mogelijk op uw gezin. Blijf er niet mee rondlopen, in veel gevallen is er iets aan te doen. De kinderfysiotherapeut gespecialiseerd in functiestoornissen van de bekkenbodembij kinderen kan, samen met u en uw kind en eventueel in samenspraak met de kinderarts, uroloog of huisarts, kijken naar een manier om de problemen op te lossen.

Herkent u één van deze problemen bij uw kind?

- broekplassen
- blaasontstekingen
- heel vaak plassen
- moeite om op tijd op het toilet te zijn
- bedplassen
- te lang ophouden van plas
- obstipatie (verstopping)
- broekpoepen
- buikpijn

Dan kan de kinderfysiotherapeut van betekenis zijn voor uw kind.

## Wat kan de kinderfysiotherapeut voor uw kind betekenen?

Onze kinderfysiotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van kinderen met plas- en poepproblemen. Zij is opgeleid om uw kind op speelse wijze te leren voelen waar de bekkenbodemspieren zich bevinden en hoe uw kind daarover controle kan krijgen. Samen met ouders en kind worden tijdens een intake gesprek de problemen in kaart gebracht en mogelijkheden voor therapie besproken. De therapie is gericht op:

- waar je op moet letten bij plassen en poepen
- wanneer je het beste kunt gaan plassen en poepen

- hoe vaak je moet plassen en poepen op een dag
- hoe je op een goede manier op het toilet zit
- hoe je de bekkenbodemspieren het beste kan gebruiken
- hoe je moet reageren op de seintjes van je buik

Ook bij bedplassen zal de kinderfysiotherapeut samen met uw kind werken aan een goede bekkenbodembodemfunctie voordat er gewerkt kan worden aan het op tijd wakker worden (bijvoorbeeld met behulp van een plaswekker). Herkent u bovengestane problemen bij uw kind dan kunt u contact opnemen met uw huisarts of kinderarts of direct met de praktijk.

