

## Informatiefolder voor kinderen met plas- en poepproblemen



Iedereen die eet en drinkt moet ook plassen en poepen: grote mensen, kinderen en alle dieren. Dit klinkt heel gewoon, maar toch zijn er heel veel kinderen (en ook grote mensen) waarbij dit niet gewoon is. Zij hebben problemen met plassen en poepen. De kinderbekkenfysiotherapeut (KBF) kan je hier bij helpen

### Je hebt een probleem met

- nat bed
- plasongelukjes
- heel vaak plassen
- blaasontstekingen
- poepongelukjes
- niet kunnen poepen
- buikpijn

### Je bent hiervoor bij de dokter geweest.

### Je hebt een briefje meegekregen voor de KBF.

### Je krijgt eerst een gesprek.

De KBF wil van alles weten over jouw problemen met plassen en /of poepen of je pijn hebt of dat er plas - of poepongelukjes voorkomen.

Er worden heel veel vragen gesteld aan jou en aan jouw papa of mama.

### Onderzoek



Bij het onderzoek gaat de KBF onderzoeken hoe het komt dat je een probleem hebt met plassen en/of poepen. Er wordt gekeken of je goed kan bewegen. Bewegen doe je met spieren. Er zijn spieren die er voor zorgen dat je kunt lopen, rennen, springen, sporten en nog veel meer.

Er is ook een spier die meehelpt om je plas en poep op te houden. Dat is je bekkenbodemspier.

Deze spier kun je niet zien, maar als hij het goed doet ben je de baas over je plas en poepgaatje.

Deze spier lijkt een beetje op een deurtje. Je kunt hem open en dicht doen. Bij het onderzoek kijkt en voelt de KBF of jij dit kan. Als de deur open is kun je plassen en/of poepen.

Als de deur dicht is houd je de plas en /of poep op.

### Eten en drinken

De KBF wil heel graag weten of je goed eet en drinkt. Als je goed en genoeg eet en drinkt werkt de plas en poepfabriek in je buik beter.

## De poepfabriek



Door te eten wordt er poep gemaakt in je darmen. Deze poep komt er bij je poepgaatje uit. Soms is het heel moeilijk om je poep op te houden en komen er wel eens vegen of kleine stukje poep in je onderbroek. Soms is het ook wel eens heel moeilijk om te kunnen poepen. Dan houd je het te lang op en komt er teveel poep in je darmen. Je krijgt dan hele grote en harde en dikke poep. Hierdoor kan je buikpijn krijgen en ga je te weinig naar de wc om te poepen.

## De plasfabriek



Door te drinken wordt er plas gemaakt. Als je te weinig drinkt is het heel moeilijk om genoeg plas te maken. Ongeveer 6-8 glazen per dag drinken is genoeg. Soms heb je moeite om je plas op te houden en ben je dan te laat om naar de wc te gaan en plas je (kleine beetjes) in je broek. Soms ga je te vaak plassen. Je gaat meer dan 8x per dag naar de wc.

Soms ga je te weinig plassen. Je gaat minder dan 5 x per dag naar de wc. Je houdt je plas te lang op.

**De plas- en poepfabriek werken met elkaar samen. Als de poepfabriek niet goed werkt, kan het ook zijn dat de plasfabriek het niet meer zo goed doet.**

## WC



Om goed te kunnen poepen en plassen is het belangrijk dat je de tijd neemt en dat je op de goede manier op de wc zit.

## Oefenen

Je gaat bij de kbf oefenen om beter te leren plassen en / of poepen. Soms werken de bekkenbodemspieren te hard, soms weet je niet goed hoe je ze kunt gebruiken. Ook krijg je oefeningen voor thuis. Dit is huiswerk, want het is belangrijk dat je iedere dag oefent om een echte plas- of poepkampioen te worden. Bedenk dat je echt niet de enige bent met dit probleem.

Je kunt geholpen worden als je dat wilt.

**Petra Zephat MSc - BIG 89045809804 - fysiotherapiezephat@zorgmail.nl**

Master manuele therapeut | (bekken)fysiotherapeut en kinderbekkenfysiotherapeut - uitgebreide CV op LinkedIn en [www.fysiozephat.nl](http://www.fysiozephat.nl)

**Fysiotherapie Zephat - Weijinksweg 25 - 7558 PL Hengelo Ov. - M 06 - 51025802 - [www.fysiozephat.nl](http://www.fysiozephat.nl)**

