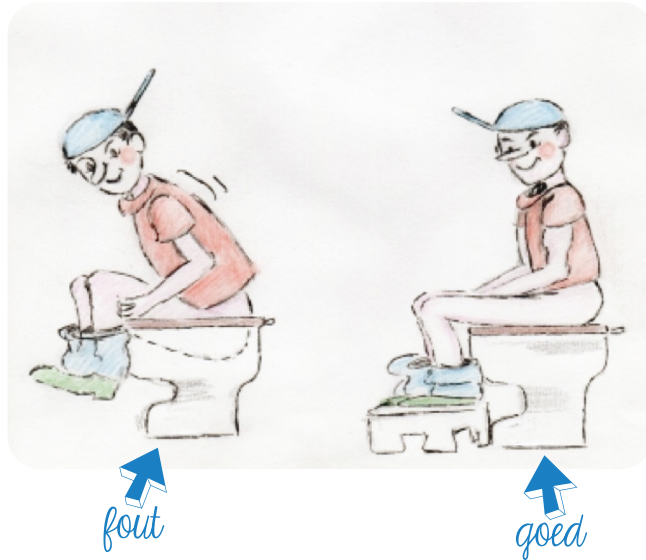


Zitten op de wc:

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.

De kinderbekkenfysiotherapeut gaat met jou oefenen hoe je het beste op de wc kan gaan zitten. Zie jij de verschillen tussen de onderstaande plaatjes?



Oefenen:






Je gaat bij de kinderbekkenfysiotherapeut oefenen om beter te leren plassen en/of poepen. Soms werken de bekkenbodemspieren te hard en soms weet je niet goed hoe je ze kunt gebruiken. Je krijgt oefeningen voor thuis. Je ouders zijn er ook bij als je dit allemaal leert, zodat je thuis ook met een ouder kunt oefenen.

Het huiswerk is erg belangrijk om elke dag te oefenen, zodat je een echte plas- of poepkampioen kan worden! Bedenk dat je niet de enige bent met dit probleem. Je kunt geholpen worden als je dat wilt.



Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?
Mail of bel gerust!

- Kuperserf 4-12
7443 HC Nijverdal
- Grotestraat 42
7443 BJ Nijverdal
- Molenstraat 46A
7683 VG Den Ham
- Mensinkweg 41A
7442 TA Nijverdal

 www.fysiosterk.nl
 info@fysiosterk.nl
 [fysiosterk](https://www.facebook.com/fysiosterk)
 [fysiosterk](https://www.instagram.com/fysiosterk)
 0548 - 61 66 87

KINDERBEKKENFYSIO

Folder voor kinderen met
plas en/of 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 grote mensen) voor wie dit niet gewoon is. Zij hebben problemen met plassen en/of poepen. De kinderbekkenfysiotherapeut kan je hierbij helpen.

Wanneer ga je naar een kinderbekkenfysiotherapeut?

Als je een probleem hebt met:

- Nat bed
- Plasongelukjes
- Heel vaak plassen/blaasontstekingen
- Poepongelukjes
- Niet kunnen poepen
- Buikpijn
- Plots heel nodig moeten plassen of poepen

Je bent soms hiervoor bij de dokter geweest:

De dokter heeft al allerlei vragen gesteld over jouw probleem. Misschien heeft de dokter geluisterd naar je buik en erin gedrukt met zijn/haar vingers. Deed dit pijn? Misschien heeft de dokter ook even gekeken naar je poepgaatje en plasgaatje.

Je heb een briefje meegekregen voor de kinderbekkenfysiotherapeut

En nu zit je met je papa en/of mama bij een kinderbekkenfysiotherapeut. Zij heeft eerst geleerd om fysiotherapeut te worden, zodat ze alles weet van botten, spieren en hoe je beweegt. Daarna heeft zij geleerd om kinderen met verschillende problemen te helpen. Om kinderen nog beter te kunnen helpen heeft ze meer geleerd over poepen en plassen bij kinderen. Misschien heb jij ook een probleem met plassen of poepen, of heb je vaak buikpijn, dan wil de kinderbekkenfysiotherapeut je graag helpen.

Wat kan de kinderbekkenfysiotherapeut voor je doen?

Je krijgt eerst een gesprek:

De kinderbekkenfysiotherapeut wil van alles weten over jouw problemen met plassen en poepen en of je pijn hebt in je buik, of aan je plas- of poepgaatje. Er worden heel veel vragen gesteld aan jou, maar ook aan jouw vader of moeder.

Daarna krijg je een onderzoek:

Bij het onderzoek gaat de kinderbekkenfysiotherapeut 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. Tijdens dit onderzoek ga je sporten; over een lijn lopen, hinkelen, springen en evenwicht houden. Ook laat je zien of je buikspieren hebt en of je tegen kietelen kunt.

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 dan ben jij 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 de kinderbekkenfysiotherapeut of jij dit kan. Als de deur open is kun je plassen en poepen, als de deur dicht is houd je de plas en/of poep binnen.



Uitleg over eten en drinken

De kinderbekkenfysiotherapeut wil graag weten of je goed eet en drinkt. Als je goed en genoeg eet en drinkt dan werken de plas- en poepfabriek in je buik beter.

Uitleg over de poepfabriek

Door te eten wordt er poep gemaakt in je darmen. Deze poep komt er bij je poepgaatje uit. Soms is het moeilijk om je poep op te houden en komen er wel eens vegen of kleine stukje poep in je onderbroek. Het is ook soms wel eens moeilijk om te kunnen poepen. Dan houdt je het te lang op en krijg je hele grote, harde en dikke poep. Als je te weinig naar de wc gaat om te poepen, kan je daar buikpijn van krijgen.



Uitleg over 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 ben je misschien wel een beetje te laat om naar de wc te gaan en plas je wel eens (kleine beetjes) in je broek. Als je meer dan 8x per dag gaat plassen, plas je te vaak. Als je minder dan 5x per dag gaat plassen dan plas je te weinig. Je houdt je plas op.

