



Wat doet de kinderbekkenfysiotherapeut eigenlijk?

De eerste keer dat je bij de therapeut komt, wordt er heel veel aan jou en aan je moeder of vader gevraagd over het plassen en/of poepen. Bijvoorbeeld hoe lang je de problemen al hebt, wanneer er ongelukjes met plas en poep zijn en of je ergens pijn hebt.

De therapeut gaat ook een onderzoek doen om te kijken hoe het komt dat je een probleem met plassen of poepen hebt. Eerst doe je allemaal oefeningen, zoals lopen, springen, met een bal gooien en nog veel meer, om te kijken hoe je beweegt met je spieren.

Wat ga jij doen bij de kinderbekkenfysiotherapeut?

Je gaat bij de therapeut leren oefenen om beter te kunnen plassen of poepen. Je leert om je plas- en poepgaatje goed te gebruiken.

Wat doe je thuis?

Als je echt goed de baas wilt worden over je plas- en poepgaatje, is het belangrijk om elke dag thuis oefeningen te doen. Zo kan jij jezelf het beste helpen om je probleem op te lossen. Je ouders willen je elke dag helpen met oefenen.

Internet

Op het internet zijn hele leuke sites over poepen en plassen.

Kinderbekkenfysiotherapeut

Digna Pagé,

Geregistreerd kinderfysiotherapeut, en kinderbekkenfysiotherapeut.



Wanneer je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, stel deze dan gerust.

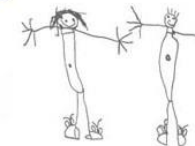
Contact

U kunt zich aanmelden via www.kinderfysiomiddelburg.nl of telefonisch.

Kruitmolenlaan 70
4337 KS Middelburg
Telefoon: 0118-640399
E: info@kinderfysiomiddelburg.nl
I: www.kinderfysiomiddelburg.nl



Kinderfysiotherapie



Middelburg

vanuit de kracht van Ontwikkeling

Kinderfysiotherapie

bij bekkenbodempromatiek

Folder voor kinderen



Middelburg



Speciaal voor jou!

Deze folder is speciaal voor jou geschreven.

Hierin staat alles wat je altijd al wilde weten over plassen en poepen.

Net zoals je elke dag drinkt en eet, moet je ook plassen en poepen.

Dat moet iedereen, ook volwassenen en dieren.

Plassen en poepen is heel normaal, maar toch kan het zijn dat het poepen en plassen niet altijd goed gaat. Bij veel kinderen gaat het niet altijd goed, je bent dus niet de enige!

De therapeut kan je helpen om beter te kunnen plassen en/of poepen.

Wat is er mis?

Waarschijnlijk heb je dan een van deze dingen:

- Plasongelukjes
- Je bed is weleens nat
- Je gaat heel vaak plassen
- Je hebt vaak een blaasontsteking
- Poepongelukjes
- Je hebt weleens vegen in je broek
- Je hebt buikpijn
- Je poep is heel dik of heel dun
- Je zit op de wc en moet heel nodig poepen of plassen maar het lukt niet goed.



Wat moet je weten om je plas- en poepgaatje goed te laten werken?

De therapeut wil graag weten hoeveel je drinkt en wat je allemaal eet. Als je goed eet en drinkt, werkt de plas- en poepfabriek in je buik veel beter.

De therapeut gaat je vertellen op welke manier je het beste op de wc kunt zitten en hoeveel tijd je daarvoor nodig hebt.

De plasfabriek

Als je drinkt wordt er plas gemaakt in je nieren. De plas komt er bij je plasgaatje uit. Als je te weinig drinkt, dan wordt het moeilijk om genoeg plas te maken. Het beste is als je 6, 7, of 8 glazen per dag drinkt.

Wat kan er niet goed gaan?

- Je gaat te laat naar de wc en je plast wel eens (een beetje) in je broek.
- Je vindt het heel moeilijk om je plas op te houden en plast wel eens (een beetje) in je broek.
- Je gaat heel vaak naar de wc, wel meer dan 8 keer. Dat is te veel.
- Je gaat heel weinig plassen. Je houdt je plas te lang op, je gaat minder dan 5 keer naar de wc. Dat is te weinig.

De poepfabriek

Als je eet wordt er poep gemaakt in je darmen. Je poep komt er bij je poepgaatje uit. Gezond eten en genoeg drinken helpen je darmen om zachte poep te maken. Zachte poep kan goed uit je poepgaatje komen.

Wat kan er niet goed gaan?

- Je vindt het heel moeilijk om je poep op te houden en er komt wel eens een hele poep, kleine stukjes poep of een poepveeg in je onderbroek.
- Je poept niet vaak. Je gaat 2x per week of nog minder vaak. Dan houd je het te lang op. Er komt dan veel poep in je darmen. Je krijgt dan hele harde, dikke en grote poep.
- Je hebt vaak buikpijn.

Je plas- en poepfabriek werken altijd samen. Als je poepfabriek niet goed werkt heb je soms ook problemen in je plasfabriek.

De baas over je plas- en poepgaatje

Je hebt ook een spier die helpt om je plas en poep tegen te houden. Dat is je bekkenbodemspier. Deze spier zit rond je plas- en poepgaatje. Het is net een poortje, je kunt hem open en dicht doen. Je kunt hem niet zien, maar als hij goed werkt dan ben jij de baas over je plas- en poepgaatje. Is de poort dicht, dan houd je de plas of poep tegen. De therapeut kijkt en voelt bij het onderzoek of jij het poortje goed open en dicht kunt doen.

