

## Blaastraining

---

U heeft last van een verhoogde prikkelbaarheid van de blaas. In deze folder krijgt u oefeningen om weer de controle over uw blaas terug te krijgen. Probeer de oefeningen uit en kijk welke voor u het beste werken en/of van toepassing zijn. Het doel van alle oefeningen is om niet meer op het eerste gevoel van aandrang te reageren met direct naar de toilet te gaan. U kunt leren het plassen uit te stellen. Het één minuut uitstellen is soms al een hele uitdaging. De blaas kan langzamerhand soepeler worden en beter vullen. Dat kunt u bereiken door te werken in kleine stappen. Bepaal uw eigen tempo. Bedenk vast een leuke beloning voor uzelf als het u lukt.

### Oefeningen

1. **'Klokplassen'**: begin uzelf te leren op vaste tijden te plassen. Als u bijvoorbeeld steeds om het uur naar het toilet moet, begin dan met om de 60 minuten te gaan (zet een wekker). Als dat goed gaat, verleng dan na een paar dagen de tijd tussen 2 plassen met 10 minuten. Na een paar keer uitstellen zult u merken dat u steeds grotere sprongen in de tijd kunt nemen. Ga hiermee door totdat u om de 3 tot 4 uur naar het toilet kunt gaan. Let op dat u goed uit plast en denk aan uw bekkenbodemspier-oefeningen.
2. **Beheers de 'plasreflex'**: probeer als u op het toilet zit de plas drie tellen op te houden. U bepaalt heel bewust wanneer u wilt plassen door de bekkenbodemspieren te ontspannen. Lukt dit dan probeert u het 5 tellen en vervolgens 10. U zult merken dat u de blaas weer de baas wordt. Heeft u een dag een inzinking, wanhoop dan niet. Het beheersen van je blaas gaat immers met vallen en opstaan.
3. **'Stromend water'**. Wanneer u merkt dat u naar het toilet moet als u water hoort lopen, dan kunt u dit op de volgende manier proberen af te leren. Het klokplassen is u een paar keer gelukt. Nu draait u de kraan van de wastafel open en probeert, terwijl u op het toilet zit, de plasreflex 3 tellen uit te stellen. Lukt dit dan probeert u dit 5 en vervolgens 10 tellen uit te stellen. Na een paar weken zult u merken dat u géén last meer hebt van stromend water.

4. **‘Douchen’**: Kunt u onder de douche uw urine niet ophouden, probeer dan het volgende. Ga douchen als uw blaas niet al te vol is. Probeer de plas op te houden. Ook nu geldt: lukt het niet meteen, probeer het dan de volgende dag nog eens. Probeer ook eens tijdens het douchen een beetje koud water over uw benen te laten lopen. Als u van ‘warm naar koud’ gaat zult u beter uw aandrang kunnen hanteren.
5. **‘Verleg uw grenzen’**: Angst is vaak een belangrijke factor bij een verhoogde prikkelbare blaas en bij urineverlies. Als u merkt dat u weer wat beheersing over uw eigen blaas krijgt, kunt u uw grenzen gaan verleggen. Gaat u altijd voor u de deur uit moet naar het toilet, probeer dit dan een keer niet te doen. Begin gemakkelijk. U loopt bijvoorbeeld even naar de schuur. Zeg tegen uzelf dat het onzin is om nu naar het toilet te gaan, want als u thuis was gebleven, was u ook niet gegaan. Lukt u dit en voelt u zich zekerder, dan kunt u de grenzen gaan verleggen door bijvoorbeeld even naar uw buurvrouw te lopen. De volgende stap kan zijn dat u naar een winkel in de buurt gaat. Lukt het u om uw grenzen te verleggen dan zult u merken dat u weer vertrouwen krijgt in uw eigen blaas. Valt u een keer terug? Dat is heel normaal; iets afleren gaat met vallen en opstaan. Laat de moed niet zakken en probeer het de volgende dag nog een keer. Let ook goed op het ‘plasadvies’ (folder Gezond toiletgedrag).
6. **‘Gedachten uitdagen’**: Probeer niet iedere keer te denken: ‘als ik het maar kan ophouden’. U komt verder als u uw gedachten verandert en aan iets leuks denkt dat u ontspant.

Uw bekkenfysiotherapeut zal u, in overleg met u, een plaslijst laten invullen om uw plasgedrag samen met u te evalueren.

### **Interessante weetjes rondom drinken en plassen:**

*Gemiddeld:*

- Drinken we 1.5-2 liter per dag
- Plassen we 5-8 keer per 24 uur
- Is de tijd tussen 2 plassen 2-4uur,
- Is een plas 300-500 ml

*Dit zijn algemene adviezen.*

*Overleg met uw bekkenfysiotherapeut wat voor u specifiek van toepassing is.*

**Bekkencentrum**

**W** [www.bekkencentrum.nl](http://www.bekkencentrum.nl) **@** [vraag@bekkencentrum.nl](mailto:vraag@bekkencentrum.nl) **T** 085-2104910