

Plas- en poepproblemen bij kinderen

Zindelijk worden is een leerproces dat meestal vanzelf gaat. Maar soms is een kind van vijf jaar of ouder nog regelmatig nat, of heeft het nog regelmatig ontlasting in zijn ondergoed. Ook kan het kind met enige regelmaat een blaasontsteking en/of moeite met plassen of poepen hebben. In veel gevallen is er iets aan te doen. Het is dus zeker zinvol om contact op te nemen met de **kinderbekkenfysiotherapeut**. Die kan samen met u en uw kind kijken naar een manier om de problemen op te lossen. Dit gebeurt in samenspraak met kinderarts uroloog en/of huisarts.

Zindelijkheid

In principe zal een kind eerst zindelijk worden voor de ontlasting, daarna voor de plas. Maar, zindelijk worden kan door allerlei factoren (b.v. op lichamelijk, emotioneel of relationeel gebied) verstoord worden. Normaal gesproken gaat het plassen en poepen als volgt:

De plasfabriek

De nieren filteren afvalstoffen uit het lichaam, die via de urineleiders naar de blaas afstromen. De blaas heeft twee taken, namelijk: urine opsparen en urine naar buiten duwen. Als de blaas bijna vol is, ontstaat plasdrang en wordt het tijd om te gaan plassen.

Bij het plassen duwt de blaas de plas naar buiten.

De blaas doet dat zelf en heeft daarbij geen hulp nodig. De plas eruit persen is dan ook niet goed!

Tijdens het plassen moeten de spieren zich ontspannen, zodat de urine makkelijk in een keer naar buiten kan stromen. Het leeglopen van de blaas kun je vergelijken met het leeglopen van een ballon. De sluitspier en bekkenbodemspieren zorgen ervoor dat de blaas afgesloten wordt.



De poepfabriek

Voedsel wordt verteerd in de maag en de darmen. In de dunne - en dikke darm vindt een uitwisseling plaats van voedingsstoffen, mineralen en vocht naar de bloedbaan. De restanten kennen we als poep; dat verzamelt zich in de endeldarm. Wanneer die vol is, ontstaat een aandranggevoel; je moet poepen. Op het toilet komt de ontlasting op gang door de sluitspier te ontspannen. Persen werkt daarbij averechts. De meeste mensen poepen één keer in de één of twee dagen.

Het afsluitmechanisme

De bekkenbodem is een spierlaag die als een hangmatje onder in de buik ligt. De bekkenbodem heeft drie functies:

- afsluiten van anus en plasbuis
- openen van anus en plasbuis om de ontlasting en plas kwijt te raken
- dragen van de buikorganen.



Bekkenbodemspieren zijn bewust en actief te gebruiken; ook door kinderen. Niet alle kinderen voelen dit of zijn zich hiervan bewust.

Verstoring van de plas- of poepfabriek

Plas- en poepproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben. Eén van de mogelijkheden is, dat de bekkenbodemspieren niet goed werken. Plas - en/of poepproblemen bij kinderen treden meestal op wanneer hun bekkenbodemspieren te gespannen zijn. Ook kan het zijn dat die spieren niet op de juiste wijze of op het juiste moment aanspannen of ontspannen. Zo kunnen kinderen een verkeerde manier van plassen en/of poepen ontwikkelen.

Dit alles kan leiden tot de volgende problemen:

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

De kinderbekkenfysiotherapeut

Kinderbekkenfysiotherapie is gespecialiseerde fysiotherapie in het gebied van buik, bekken en bekkenbodem bij kinderen. De kinderbekkenfysiotherapeut is opgeleid om het kind op speelse wijze te leren voelen waar de bekkenbodemspieren zich bevinden en hoe het kind daarover controle kan krijgen. Ook bij bedplassen zal de kinderbekkenfysiotherapeut eerst samen met het kind werken aan een goede bekkenbodemfunctie. Daarna wordt gewerkt aan het op tijd wakker worden (bijvoorbeeld met behulp van een plaswekker).

Onderzoek en behandeling

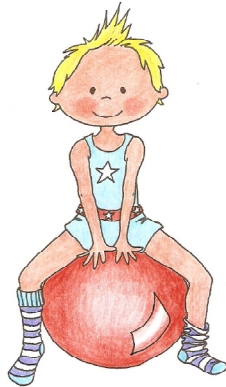
Om goed inzicht in de klachten te krijgen, vindt eerst een gesprek plaats, waarbij u gevraagd zal worden, om verschillende vragenlijsten in te vullen. Ook zal een aantal dagen een zogenaamd plas- en/of poepdagboekje bijgehouden moeten worden.

De kinderbekkenfysiotherapeut kan daarnaast een functieonderzoek van de bekkenbodem zinvol achten. De manier waarop dat onderzoek wordt uitgevoerd, wordt met u besproken. Door middel van het onderzoek kan uitgezocht worden, hoe de bekkenbodemspieren functioneren en of zij goed samenwerken met de blaas en de darmen.

Behandeling

Wanneer de kinderbekkenfysiotherapeut een duidelijk beeld heeft van de klachten van het kind, wordt een behandelplan opgesteld. Dit gebeurt in samenspraak met ouder(s), kind en eventueel met de verwijzer. Bij een complexe problematiek kan het nodig zijn om meerdere deskundigen in te schakelen. De kinderbekkenfysiotherapeut werkt daarnaast ook veel samen met personen uit aanverwante medische beroepsgroepen, bijvoorbeeld een incontinentieverpleegkundige, een diëtiste of een psycholoog. In overleg met de verwijzer, kan geadviseerd worden om die externe hulp in te schakelen.

- uitleg over de "plas- en poepfabriek"
- leren aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren
- oefenen toiletgedrag
- advies over drinken en voeding
- eventueel myofeedback, hiermee kun je op een beeldscherm zien hoe hard of zacht de bekkenbodemspieren op dat moment werken.



Het is belangrijk dat ouders achter de behandeling staan en het kind tot steun zijn. Is dat niet het geval, dan zal het kind dat merken en de moed snel verliezen. Een en ander vergt dus veel inzet, motivatie en doorzettingsvermogen van het kind én de ouders, om de problemen aan te pakken. Ouders krijgen instructies en adviezen, hoe ze hun kinderen thuis het best kunnen begeleiden.

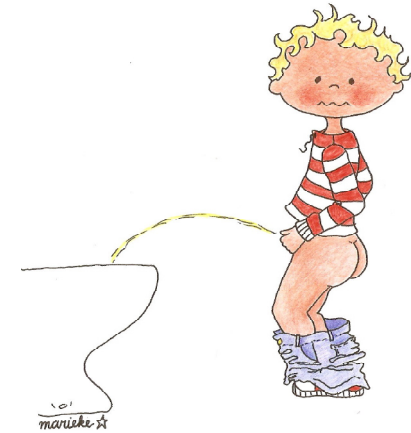
Er is iets te doen aan de klachten van uw kind m.b.t. het plassen en poepen!
Uit onderzoek is gebleken, dat 68% van de behandelde kinderen helemaal van hun klachten afkomt; bij 12% zijn de klachten aanmerkelijk verminderd.

Herkent u bovenstaande problemen bij uw kind, dan kunt u contact opnemen met uw huisarts of kinderarts of met een kinderbekkenfysiotherapeut bij u in de regio. Ook voor eventuele vragen kunt u daar altijd terecht. De kinderbekkenfysiotherapeut in uw regio is bereikbaar op onderstaand adres:

Alice van Ulsen-Rust
Hanzeplein 1, Triadegebouwingang 26
9713 GZ Groningen
Tel: 050-3610882 of 06-23935948



plas- en poep problemen bij kinderen



Wat kan de kinderbekkenfysiotherapeut voor u en uw kind betekenen...

