

Kinderfysiotherapie bij poep- en plasproblemen

Informatiefolder voor kinderen

Iedereen die eet en drinkt, moet ook plassen en poepen. Grote mensen, kinderen, dieren, allemaal eten en drinken ze en daarom plassen en poepen ze ook. Dat klinkt logisch en zo gewoon, maar toch zijn er een heleboel kinderen voor wie dat niet zo gewoon is. Ze hebben problemen met plassen en/of poepen.

Heb jij dat ook wel eens?

- Een natte plek in je onderbroek of een hele natte broek?
- Bruine strepen in je onderbroek of soms zelfs stukjes poep?
- Op de wc zitten en heel nodig moeten poepen of plassen, maar het niet kunnen?
- Winden die wegvliegen zonder dat je het wilt?
- Een nat bed?

Als je een van deze dingen herkent en ze graag wilt veranderen, kan een kinderbekkenfysiotherapeute je misschien helpen. Een kinderbekkenfysiotherapeute is een kinderfysiotherapeute die veel weet van de spieren die de blaas en de darm dichthouden en open zetten. Bij jou werken deze spieren waarschijnlijk niet op de goede manier of niet op de juiste tijd. Dan kun je plas- en of poepproblemen krijgen.

Plassen

Alles wat we drinken en wat ons lichaam niet meer kan gebruiken wordt plas. Plas komt terecht in de blaas, een soort opslagkamer. De blaas wordt dichtgehouden door een spier. Als de blaas bijna vol is, geeft hij een seintje en weet je dat je moet plassen. De spier houdt je blaas dicht tot je op de wc zit. Als je op de wc zit, laat je de spier slap worden en kun je plassen.

Poepen

Alles wat in ons eten zit en ons lichaam niet kan gebruiken, wordt poep. Poep wordt gemaakt in onze darmen. Eerst halen de darmen alle goede stoffen eruit en de rest mag weg. Dat is de poep. Onze darm heeft op het einde een soort kamertje waar de poep wordt opgespaard. Als

het kamertje vol is, gaat er een seintje naar je hersenen. Dat laatste stukje van je darm wordt dichtgehouden door een spier. Deze spier zorgt ervoor dat de darm goed dicht blijft tot je op de wc zit. Als je op de wc zit, laat je de spier slap worden en kun je poepen.

Als de spier niet meer goed werkt

Bij sommige kinderen werkt deze spier niet meer helemaal goed. Vaak kan de spier niet meer zo goed slap worden en dan kan de plas en poep er niet meer zo goed uit. Je blaas en darmen kunnen dan erg vol worden. Omdat je blaas en je darm dat een vervelend gevoel vinden, duwen ze dan soms zelf de plas of de poep eruit. Dan heb jij een natte of vieze broek terwijl je dit helemaal niet wilde.

De kinderbekkenfysiotherapeute gaat je leren hoe je deze spieren weer goed kunt gaan gebruiken. Ze zal eerst met jou en je ouders praten, zodat ze weet wat het probleem is en hoe ze jou het beste kan helpen. Je krijgt een klapper waarin je alles wat besproken is, kunt nalezen en waarin je zelf ook nog wat kunt werken.

Heb je nog vragen?

Bel of mail dan gerust. Ons telefoonnummer is 0485-84 52 55.

Desiree Versleijen d.versleijen@pantein.nl

Fenny Visscher f.visscher@pantein.nl

Tot ziens bij de kinderfysiotherapie!