

Plas- en poepproblemen bij kinderen

Zindelijk worden is een leerproces dat meestal vanzelf gaat. Als een kind van vijf jaar of ouder nog regelmatig nat is, regelmatig ontlasting in het ondergoed heeft, regelmatig een blaasontsteking heeft en/of moeizaam kan plassen of poepen, is het zinvol om te kijken hoe dit verholpen kan worden. Plas- en poepproblemen kunnen een grote stempel drukken op het leven van uw kind en mogelijk uw gezin. Blijf er niet mee rondlopen, in veel gevallen is er iets aan te doen.

De kinderbekkenfysiotherapeut kan, samen met u en uw kind en in samenspraak met de kinderarts, uroloog of huisarts, kijken naar een manier om de problemen op te lossen.

Zindelijkheid

Het zindelijk worden (en blijven) voor plas- en poep is een ingewikkeld leerproces dat door fysieke, emotionele en relationele factoren gestimuleerd of verstoord kan worden. In principe zal een kind eerst zindelijk worden voor de ontlasting, daarna voor de plas.

De plasfabriek

De nieren filteren afvalstoffen uit het lichaam en vervoeren deze via de urineleiders naar de blaas. Veel drinken betekent ook veel plassen. De blaas heeft twee taken; 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. Onder in de blaas begint de plasbuis, die door de sluitspier en bekkenbodemspieren afgesloten kan worden. Tijdens het vullen van de blaas moet de uitgang dicht blijven. 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 poepfabriek

Het voedsel wordt verteert in de maag en de darmen. In de dunne en dikke darm vindt uitwisseling plaats van voedingsstoffen mineralen en vocht naar de bloedbaan. De restanten worden als poep afgevoerd, deze verzamelt zich in de endeldarm. Als de endeldarm vol is geeft dit aandranggevoel voor ontlasting. Ontlasting komt op gang door de sluitspier te ontspannen. Persen werkt daarbij averechts. Normaal komt de poep 1x per dag of 1x per 2 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 urinebuis
- openen van anus en plasbuis om plas en ontlasting kwijt te raken
- dragen van de buikorganen.

Bekkenbodemspieren zijn bewust en actief te gebruiken, ook bij kinderen. Veel kinderen zijn zich hiervan niet bewust of voelen dit niet.

Verstoring van de plas- of poepfabriek

Voor plas- en poepproblemen kunnen er verschillende oorzaken zijn. Eén van de mogelijkheden is dat de bekkenbodemspieren niet goed werken. Stoornissen bij kinderen treden meestal op wanneer de bekkenbodemspieren te gespannen zijn of wanneer ze niet op de goede manier of op het juiste moment aanspannen of ontspannen. Soms voelen kinderen de seintjes van de blaas niet goed. Zo kunnen kinderen een verkeerde manier van plassen en/of poepen ontwikkelen.

Dit alles kan leiden tot onder andere de volgende klachten:

- 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 samen met het kind werken aan een goede bekkenbodemfunctie voordat er gewerkt kan worden aan het op tijd wakker worden (bijvoorbeeld met behulp van een plaswekker).

Onderzoek

Om goed inzicht in de klachten te krijgen zal er eerst een gesprek plaats vinden. Er zal gevraagd worden om vragenlijsten, drink- en vezellijsten in te vullen en een paar dagen plas- of poepdagboekjes bij te houden. □

De kinderbekkenfysiotherapeut kan een functieonderzoek van de bekkenbodemspieren doen. De manier waarop dat gaat wordt met u besproken. Zo kan uitgezocht worden hoe de bekkenbodemspieren het doen en of zij goed samenwerken met de blaas en de darmen. Er zal ook gekeken worden naar de manier van ademen en het gebruik van de adem tijdens plassen en poepen.



Behandeling

Wanneer de kinderbekkenfysiotherapeut een duidelijk beeld heeft van de klachten van het kind wordt er een behandelplan opgesteld, in samenspraak met ouder(s), kind en eventueel met de verwijzer. Bij complexe problemen kan het nodig zijn meerdere deskundigen in te schakelen. De kinderbekkenfysiotherapeut is gewend multidisciplinair te werken en zal zo nodig en altijd in overleg met de verwijzer, adviseren om bijvoorbeeld een incontinentieverpleegkundige, een diëtiste of een psycholoog te raadplegen.

De behandeling zal onder andere bestaan uit:

- 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 meehelpen, anders zal het kind dat merken en de moed snel verliezen. Het vergt veel inzet, motivatie en doorzettingsvermogen van het kind en de ouders om de problemen aan te pakken. Ouders krijgen instructies hoe ze hun kinderen thuis het best kunnen begeleiden.

Er is iets te doen aan de klachten van uw kind!

Uit onderzoek is gebleken dat 68% van de kinderen helemaal van hun klachten afkomt en bij 12% verbeteren de klachten aanmerkelijk.

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 altijd terecht. De kinderbekkenfysiotherapeut in uw regio is bereikbaar op onderstaand adres:

Anneke van der Vegt, Bekkenfysiotherapeut
Kinderfysiotherapeut
Van der Vegt Fysiotherapie
Wierdaweg 3A 9951ER Winsum
Tel. 0595-442161
anneke@vandervegtfysio.nl



Plas- en
poep
problemen
bij
kinderen

Wat kan de kinderbekkerfysio-
therapeut voor u en uw kind
betekenen...

