

## Blaastraining bij hypo-actieve blaas

Een hypoactieve blaas, wordt ook wel een luie blaas genoemd. Het betekent dat je blaasspier niet meer sterk en krachtig is, maar slap is geworden.

Vaak zien we dat dit ontstaat na een lange periode van ophouden van de plas. Hierdoor plas je grote plassen, plas je je blaas niet goed leeg en/of heb je last van blaasontstekingen. Dit komt door het voortdurend dichtknijpen van de sluitspier (deurtjes van de blaas), ook tijdens het plassen.

### Meer over hypo-actieve blaas

Hierdoor kan urine in de blaas achterblijven. Daarnaast blijft er vaak plas achter in je blaas doordat de slappe blaas minder krachtig kan knijpen tijdens het plassen. Plas die achterblijft in je blaas geeft een grote kans op blaasontstekingen. Lastig aan deze blaas is dat je aandrang niet of vaak pas laat voelt. Vaak zijn er dan ook ongelukjes van urine, dit komt doordat de volle blaas overloopt.

Om dit op te lossen ga je leren:

1. Hoeveel je moet drinken
2. Hoe je weer ontspannen kunt plassen
3. Wanneer je moet plassen
4. Hoe vaak je moet plassen

### 1. Hoeveel moet je drinken?

Om vaak genoeg te kunnen plassen, is het belangrijk om goed te drinken: 1,5 – 2 liter per dag. Daarbij is het belangrijk dat je het drinken goed verdeelt over de dag. Het helpt om op vaste momenten tijdens de dag te drinken.

Een goed drinkschema is:

- Ontbijt 2 bekers drinken.
- Pauze school 1 grote beker drinken.
- Middagpauze 2 bekers drinken (of 1 grote beker en 1 bidon op je tafel waar je gedurende de dag uit kunt drinken).
- Na school 2 bekers drinken.
- Avondeten 1 beker drinken.
- Voor het slapen : naar wens, maar niet meer dan 1 normale beker.

### 2. Hoe moet je ontspannen plassen?

- Ga rustig op de wc zitten. Zorg ervoor dat je voeten plat op de grond staan, gebruik dan eventueel een krukje of plankje.
- Ga met je billen helemaal op de wc zitten en niet op het puntje.
- Doe je broek en onderbroek tot de enkels omlaag zodat je benen een beetje uit elkaar kunnen.
- Neem de tijd. Luister of je plas in één keer komt.
- Let op dat je niet perst tijdens het plassen. Je buik moet slap zijn. Dit lukt het best wanneer je tijdens het plassen zachtjes neuriet of uitblaast.
- Als je klaar bent met plassen, blijf je nog even rustig zitten, 10 tellen want er kan nog wat plas komen. Wiebel van je ene bil op je andere bil.
- Veeg goed af, bij meisjes; van voor naar achter.

### 3. Wanneer moet ik plassen?

Bij de plasfabriek heb je al geleerd dat je blaas een seintje geeft om te plassen. Als je dit seintje krijgt, dan is het tijd om naar de wc te gaan.

Bij de hypo actieve blaas is je blaas vaak zo groot geworden dat je de seintjes niet voelt of pas voelt als je blaas al veel te vol zit, probeer dus op vaste tijden te gaan plassen, dit is om de 2 uur.

### 4. Hoe vaak moet ik plassen?

Het is goed en gezond voor je lijf wanneer je 7 keer per dag gaat plassen. Vaker mag, minder niet. Het is handig dat die 7 plassen netjes over de dag verdeeld zijn, zo kun je het allemaal ook beter onthouden. een goede verdeling is: 2 keer 's morgens, 3 keer 's middags en 2 keer 's avonds. Probeer goed in de gaten te houden of je al een seintje van je blaas krijgt, als dit nog niet zo is, houd je de klok in de gaten en ga je om de 2 uur plassen!

### 5. Thuis aan de slag met deze trainingsregels.

Nu je start met de blaastraining, ga je goed in de gaten houden of je droog bent. Iedere keer als je naar de wc gaat controleer je even je onderbroek. Als er een nat plekje in de onderbroek zit, dat groter is dan twee euro, dan telt het mee als nat. Je houdt eigenlijk een wedstrijd met jezelf, de wedstrijd van de droge onderbroek.

#### Plassen tellen

We vragen je het aantal plassen per dag op te schrijven of te tekenen op een speciale lijst. Hierop houd je per dag bij hoe vaak je plast. Je houdt ook bij of je nat of droog bent geweest. Op de lijst schrijf je een 'N' van nat of een 'D' van droog. De plassen die je op school doet, moet je onthouden tot je ze thuis kunt opschrijven.

Vind je dit moeilijk? Zet dan per plas op school een streepje op je hand. Eenmaal thuis zet je dan het aantal streepjes op je hand als plassen op je lijst. Zo, da's veel werk hè? Onthoud maar dat blaastraining net topsport is; veel oefenen, supporters en heel hard je best doen! Succes! En vergeet niet, het lukt alleen als je je aan alle regels houdt.

### Expertise en ervaring

## Expertise & Ervaring (KIND)

De kinderartsen van het St. Antonius Ziekenhuis hebben bijzondere expertise op het gebied van diabetes, eczeem, hoofdpijn, keel-, neus- en oorproblemen, langdurige buikpijn, long- en bovenste luchtweginfecties, overgewicht, urineweg- en plasproblemen neurofibromatose type 1, ontwikkelingsachterstand, syndroom van Down, vroeggeboorten en huilbaby's en groei- puberteits- en andere hormoonziekten.

## Gerelateerde informatie

### Aandoeningen

- Blaas- en plasproblemen bij kinderen (LUTS)  
(<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde/aandoeningen/blaas-en-plasproblemen-bij-kindere-n-luts>)

### Behandelingen & onderzoeken

- Blaastraining bij overactieve blaas  
(<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde/blaastraining-bij-overactieve-blaas>)
- Blaastraining; de trainingsregels  
(<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde/blaastraining-de-trainingsregels>)
- De Plasfabriek (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde/de-plasfabriek>)

### Specialismen

- Kindergeneeskunde (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde>)

Contact Kindergeneeskunde

T 088 320 63 00