

## Blaastraining; de trainingsregels

Sommige kinderen plassen te weinig en andere kinderen plassen juist te veel. Als je ook nog natte broeken hebt, is dat extra vervelend.

Met behulp van onderstaande adviezen en door thuis te trainen oefen je om droog te worden. Je leert hoe vaak je moet plassen en hoe je helemaal leeg plast. Dit is belangrijk om droog te blijven en om (eventuele) blaasontstekingen te voorkomen.

### Meer over de trainingsregels

Om ervoor te zorgen dat je plasproblemen opgelost worden, ga je starten met een blaastraining. We leggen je hier uit wat deze inhoudt en wat de spelregels bij deze training zijn. Zo weet je precies wat je moet doen om ervoor te zorgen dat de training een succes wordt!

Je gaat leren:

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

### 1. Hoe moet ik plassen?

- Ga rustig op de wc zitten. Zorg ervoor dat je voeten plat op de grond staan. Als je met je voeten niet plat op de grond kunt, gebruik dan een voetenbankje.
- Doe je broek en onderbroek tot de enkels omlaag zodat de benen een beetje uit elkaar kunnen.
- Ga met je billen helemaal op de wc zitten en niet op het puntje, als dit niet lukt gebruik dan een brilverkleiner.
- Let op dat je niet perst tijdens het plassen. Je buik moet slap zijn. Dit lukt het best wanneer je tijdens het plassen een liedje zingt of zachtjes uitblaast.
- Neem de tijd. Luister of je plas in een keer komt.
- Als je klaar bent met plassen tel je rustig tot 10, want er kan nog wat plas komen.



### 2. Wanneer moet ik plassen?

Bij de plasfabriek heb je al geleerd dat je blaas een seintje geeft naar je hoofd om te plassen. Als je dit seintje krijgt dan kun je maar beter naar de wc gaan zodat je niet nat wordt. Het kan lastig zijn om te voelen wanneer je bezig bent. Let ook dan goed op. Als je de seintjes van je blaas niet goed voelt, probeer dan regelmatig te bedenken hoe lang het geleden is dat je geplast hebt. Als het langer dan twee uur geleden is, probeer het dan gewoon even!

### 3. Hoe vaak moet ik plassen?

Het is goed en gezond voor je lijf als je ongeveer 7 keer per dag gaat plassen. Een beetje meer mag, minder liever niet. Het is handig wanneer 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 en of het al lang geleden is dat je bent gaan plassen. Twijfel je? Ga dan gewoon naar de wc!

Vindt je het nu heel lastig om goed op je seintjes te letten terwijl je aan het spelen bent (dit kan met je vriendjes zijn of op de tablet/spelcomputer). Ga dan even voor je gaat spelen plassen of zet je spel even op pauze om tussendoor een plas te gaan doen.

### 4. Hoeveel moet ik drinken?

Om genoeg te kunnen plassen, is het belangrijk om goed te drinken: 1,5 liter per dag (7 a 8 grote bekers (200 ml) per dag). Daarbij is het belangrijk het drinken goed te verdelen over de dag. Het helpt om op vaste momenten tijdens de dag te drinken.

## 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 je 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.

#### Bijhouden hoe vaak je plast

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, je mag ook een zon of wolkje tekenen. De plassen die je op school doet die tellen ook mee en schrijf je op. Vind je dit moeilijk? Zet dan bij elke plas die je op school doet een streepje op je hand. Eenmaal thuis zet je dan het aantal streepjes als plassen op je lijst. Handig hè?

## Laat je helpen door je ouders of juf/meester

Vergeet je soms dat je moet plassen? Dan mogen je ouders en de juf of meester je best helpen. Ze zeggen dan een geheime code! De code is: '1,2,3...'. En jij denkt dan: 'moet ik wel of moet ik niet?' Je denkt (1), je voelt (2) en je beslist (3) of je naar de wc moet!

Zo, dat is 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.

## Telefonische begeleiding

#### Belafspraken

Tijdens het trainen hebben we regelmatig belafspraken. Samen met jou nemen we dan de oefenlijsten door. Ook

bespreken we aan de telefoon wat al goed gaat en wat nog beter kan. Aan het eind van het gesprek krijg je weer nieuwe tips en soms ook opdrachtjes om mee aan de slag te gaan. En als je vragen hebt, kun je deze natuurlijk aan ons stellen.

Zorg ervoor dat de lijsten al klaar liggen, als je weet dat je gebeld gaat worden!

### **Controle in het ziekenhuis**

Als je al een tijdje aan het trainen bent, kom je voor controle terug naar het ziekenhuis. De oefenlijsten die je thuis hebt bijgehouden, neem je dan ook mee. Het is belangrijk dat je tijdens deze afspraak een plas kunt doen op de uroflowmeter, onze speciale computer-wc.

### **Einde van de training**

Als je plasproblemen (bijna) helemaal zijn opgelost, mag je stoppen met de training. Dit zullen we samen bespreken tijdens een controleafspraak in het ziekenhuis.

Tijdens de training heb je een heleboel dingen geleerd en daardoor heb je zelf je probleem opgelost. Dat is heel knap en dat wil je natuurlijk graag zo houden. Daarom is het belangrijk dat je alle tips blijft gebruiken. Omdat je door de training er al aan gewend bent dit te doen, is het niet meer zo moeilijk als in het begin. Het gaat steeds meer vanzelf.

En mocht het zo zijn dat het toch weer een paar keer mis gaat, lees deze spelregels dan nog een keertje door. Dan zie je vanzelf welke tip(s) je weer moet oppakken om het goed te laten gaan.

HEEL VEEL SUCCES MET DE TRAINING!!

## **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/blaas-en-plasproblemen-bij-kinderen-luts>)

### **Behandelingen & onderzoeken**

- De Plasfabriek (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/de-plasfabriek>)
- Blaastraining bij hypo-actieve blaas (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaastraining-bij-hypo-actieve-blaas>)
- Blaastraining bij overactieve blaas (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaastraining-bij-overactieve-blaas>)
- Medicatie bij blaasvolumetraining (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/medicatie-bij-blaasvolumetraining>)

**Contact Kindergeneeskunde**

**T 088 320 63 00**