

## Toilettraining

Bij veel kinderen met blaasproblemen gaat het poepen ook moeilijk. Dat is bij jou ook zo. We noemen dat obstipatie.

Dit betekent dat je poep te lang in je in je darmen blijft zitten, te hard wordt en er daardoor moeilijker uitkomt. Doordat er te veel poep in het laatste deel van je darm (rectum) zit, kun je moeilijker voelen wanneer je moet poepen. Waarschijnlijk poep je ook niet iedere dag. Er zijn ook kinderen die een beetje poep in hun onderbroek verliezen.

## De poepfabriek

Voordat eten poep wordt, legt het een lange weg af door je lichaam. Deze weg begint bij je mond en gaat via je slokdarm naar de maag. In de maag wordt het eten nog fijner gemaakt er worden er maagsappen aan toegevoegd. Vanuit je maag gaan de etensresten en vocht naar je darmen.

### Dunne en dikke darm

Je dunne darm is een soort zeef. In alles wat je eet en drinkt zitten voedingsstoffen zoals vitaminen en vetten. Dit heb je nodig om te groeien en te bewegen. Alles wat je niet nodig hebt gaat van je dunne darm naar je dikke darm. Zo ontstaat poep. Je poep is dus eigenlijk het afval dat overblijft nadat de dunne darm alle voedingsstoffen eruit heeft gehaald. Doordat je dikke darm krampbewegingen maakt, wordt de poep richting je endeldarm geduwd.

### Endeldarm

In je endeldarm zitten een soort voelsprietten; als er poep in je endeldarm komt, geven de voelsprietten een seintje naar de poepcomputer in je hoofd. Dat seintje gaat via de zenuwbanen in je ruggenmerg. Deze zenuwen zijn een soort telefoondraden die de seintjes van je endeldarm doorgeven.

### Poepcomputer

In je hoofd zit een soort poepcomputer die het seintje van je endeldarm ontvangt: "Er zit poep in mijn darm" Jij geeft via de poepcomputer een opdracht terug:

Ik ga poepen, of ik ben niet in de buurt van de wc, ik houd de poep nog heel even op.

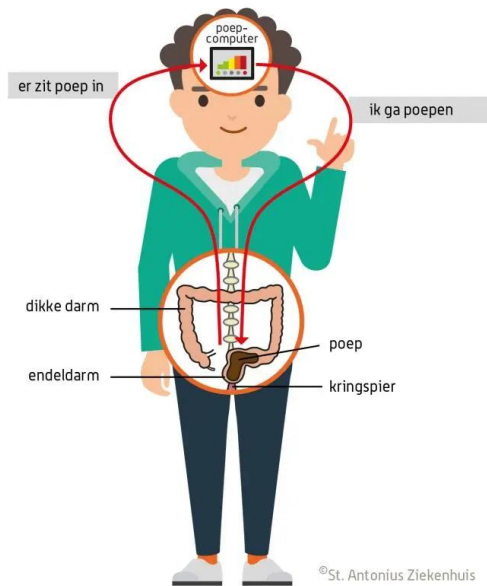
Onder in je endeldarm zit je kringspier. We noemen het ook wel de "deur" van je endeldarm. Het is een deurtje dat dicht is en ervoor zorgt dat je poep niet de hele dag in je broek loopt.

### Kringspier

De kringspier (het deurtje) gaat pas open op het moment dat je gaat poepen op de wc. Het deurtje gaat open, je

darm knijpt de poep eruit en jij perst/drukt een beetje mee om de poep te laten komen.

## Hoe ziet de poepcomputer eruit?



## De poepfabriek bij obstipatie

Obstipatie betekent dat de poep te lang in je darmen blijft en hard wordt. De poep komt er daardoor moeilijker uit. Doordat er veel poep onder in je darm zit, kun je moeilijker voelen wanneer je moet poepen. Kinderen met obstipatie poepen niet elke dag en de poep is vaak hard en dik. Er zijn ook kinderen die poep in hun onderbroek verliezen.

### Voelsprietten

Je darmen kun je vergelijken met een tuinslang. Onderin deze tuinslang zitten aan de binnenkant een soort voelsprietten. Zodra de poep langs deze voelsprietten komt dan gaat er een seintje naar je poepcomputer. Jouw voelsprietten kunnen geen seintjes meer geven omdat ze helemaal platgedrukt worden door de stukken poep.

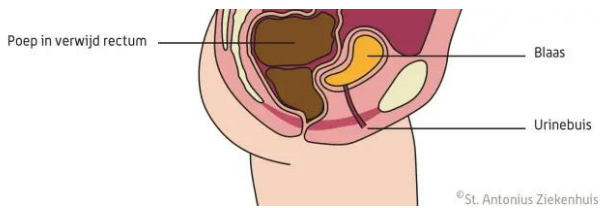
### Overloopdiarree

Het kan ook gebeuren dat er een klein beetje dunne poep langs de harde drol wegloopt. Hierdoor ontstaan poep(vegen) in de onderbroek. Het lijkt erop dat je diarree hebt, terwijl dit juist niet zo is. We noemen dit overloopdiarree. Deze poep voel je niet goed aankomen.

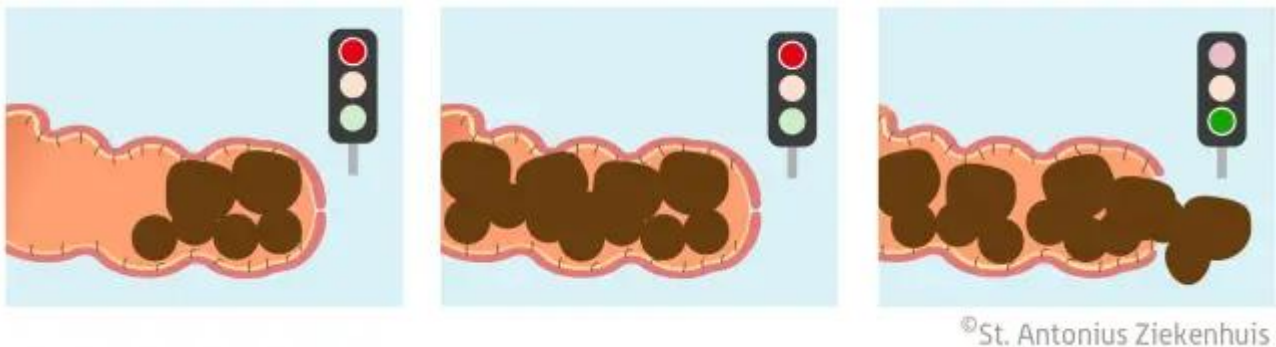
### Uitgerekte darm

Wanneer je last hebt van obstipatie en er een lange tijd poep heeft vastgezet in je dikke darm, rekt je darm uit. Dit heet een uitgerekte darm. Het kan soms wel maanden duren voordat deze uitgerekte darm weer in zijn normale vorm is. In die tijd is het lastig om je voelsprietten te voelen en kun je dus poep verliezen in je onderbroek. Het is daarom belangrijk om je medicatie dagelijks in te blijven nemen.

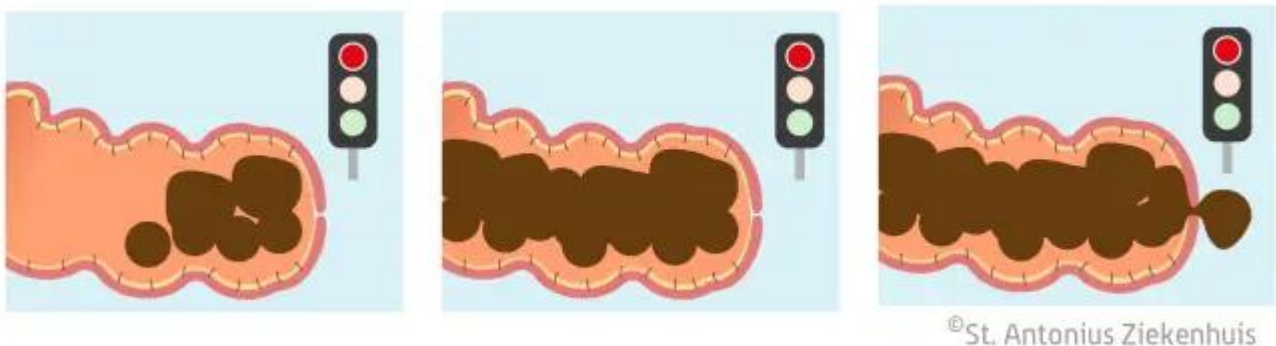
## Obstipatie



## Normale poep



## Obstipatie poep



## Obstipatie bij plasproblemen

Bij veel kinderen met plasproblemen zien we dat de darmen van invloed zijn op het plasprobleem.

Soms vertellen kinderen dat het poepen lastig gaat, soms hebben ze het zelf niet eens zo gemerkt. Het is belangrijk dat het poepprobleem eerst opgelost wordt. De darmen (die je poep maken en bewaren) liggen rondom je blaas. Als er te veel poep in je darmen zit dan rekken je darmen uit, hierdoor duwen ze tegen je blaas.

Dit is heel lastig omdat:

- Je dan de seintjes van je blaas niet goed kunt voelen.
- Het moeilijker is om je blaas goed leeg te plassen.
- En doordat de darmen meer ruimte innemen is er minder ruimte voor je blaas. Je blaas kan hierdoor minder goed vullen. Soms ontstaat hierdoor zelfs een kleine blaas.

Om je blaas goed te kunnen trainen is het dus belangrijk dat je darmen goed leeg zijn. Hiervoor is het belangrijk dat je de medicijnen goed gebruikt en de adviezen van de poeptraining goed opvolgt.

## Poep training

Er zijn verschillende poepproblemen:

Obstipatie (verstopping) en ontlasting verliezen

Tijdens deze training leer je hoe je je poepprobleem kunt oplossen.

### Obstipatie (verstopping)

Dit betekent dat de poep te lang in je darmen blijft en hard wordt, daardoor komt het er moeilijker uit en soms doet het ook pijn. Als er veel poep onderin je darm zit, kun je moeilijker voelen wanneer je moet poepen. Kinderen met obstipatie poepen niet elke dag en/of hun poep is vaak hard en dik.

### Ontlasting verliezen

Er zijn ook kinderen die ontlasting verliezen in hun onderbroek. Het is belangrijk dat dit probleem opgelost wordt. Via deze training geven we je informatie over poepproblemen en wat je kunt doen om mee te helpen dit probleem op te lossen.

Tijdens deze training leer je hoe je je poepprobleem kunt oplossen. Om dit goed te kunnen ga je van alles over je darmen en het poepen leren.

## Hoe kun je het poepprobleem oplossen?

1. Je leert hoe je moet poepen. 2. Je leert wanneer je moet poepen. 3. Je leert hoe je je poep zacht moet houden.

### 1. Hoe moet je poepen?

- Je broek en je onderbroek doe je helemaal naar beneden tot op je enkels.
- Ga rustig en ontspannen op de wc zitten.
- Zorg ervoor dat je bovenbenen recht zijn als je op de wc zit.
- Als je met je voeten niet plat op de grond kunt, zet je er een krukje (of een boek) onder.
- Ga met je billen helemaal op de wc zitten en niet op het puntje.
- Leg je handen op je bovenbenen.

Om goed te kunnen poepen doe je de volgende oefeningen:

- Zucht en blaas deze adem in één keer uit. Je hoeft niet heel hard te blazen, zachtjes zuchten is al voldoende.
- Wanneer het zachtjes zuchten niet goed helpt, kun je ook op je handpalm blazen zonder lucht te laten ontsnappen.
- Ga rechtop zitten, met je handen op je bovenbenen en maak dan een bolle rug, blijf dan rustig op de wc zitten. Deze oefening doe je een paar keer.

### 2. Wanneer moet je poepen?

Het is belangrijk dat je gaat poepen wanneer je aandrang voelt. Je darm waarschuwt je dat de poep voor de uitgang zit. Als je niet naar dit seintje luistert trekt de darm de poep weer terug de darm in en moet je weer wachten voordat hij je opnieuw waarschuwt. Ondertussen is de poep wel harder geworden. Harde poep is veel moeilijker en soms pijnlijker om er uit te krijgen dan zachte poep.

### **Toiletzit**

Als je niet meer voelt dat je moet poepen, is het na het eten de beste tijd om het te proberen. Je darmen zijn actief geworden van het eten en helpen je dan mee om te poepen. We noemen dit de toiletzit. Dit doe je na het eten. Je gaat rustig op de wc zitten. Je blijft hier 5 minuten zitten, de keukenwekker gaat mee om de tijd in de gaten te houden. Je probeert te poepen. Soms moet je een beetje meepersen/meedrukken. De toiletzit doe je 3 keer per dag: telkens na het eten. Dus na het ontbijt, na het middageten en na het avondeten. In plaats van tussen de middag, is het goed om wanneer je uit school komt even rustig te gaan zitten.

### **3. Tips om je poep zacht te houden**

Er zijn verschillende manieren om je poep zacht te houden. Hieronder worden ze genoemd. Medicijnen. Je hebt waarschijnlijk medicijnen gekregen die je helpen om het poepen makkelijker te maken. Het is belangrijk dat je deze medicijnen iedere dag blijft nemen. Soms is dit een aantal weken of zelfs maanden nodig.

### **Voedingsadviezen**

Verstopping en ontlastingsproblemen kunnen ontstaan doordat iemand te weinig vezels eet. Vezels stimuleren de darmen om goed te werken. De darmen zijn nodig voor een goede stoelgang. Vezels werken in de darm als een soort spons waardoor ze water opnemen, hierdoor blijft de ontlasting zacht en soepel. Eet vezelrijke producten en varieer je keuze. Eet dus volkorenbrood, groente en fruit. Ook is goed drinken belangrijk. Minstens 1,5 liter per dag. Te weinig vocht kan leiden tot een harde en droge ontlasting. Bij een vezelrijke voeding is het extra belangrijk om voldoende te drinken. Eet en drink op regelmatige tijden en sla geen maaltijd over. Een goed ontbijt is helemaal belangrijk. Dit zet de darmen in werking.

### **Bewegen**

Zorg elke dag voor voldoende lichaamsbeweging. Zo blijven de darmen aan het werk. Daarom is het ook goed om na het eten te bewegen. Dit is een extra stimulans voor je darmen.

### **Poepdagboek**

In het poepdagboek schrijf je op hoe het met trainen gaat. Tijdens de training word je regelmatig gebeld door de urotherapeut. Zij bespreekt met jou de lijsten. Zorg dat deze dan bij de telefoon liggen. Dan kun je makkelijk vertellen hoe het is gegaan.

## **Hoe ziet mijn poep eruit?**



## 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

- Bedplassen (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/bedplassen>)
- Blaas- en plasproblemen bij kinderen (LUTS) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaas-en-plasproblemen-bij-kinderen-luts>)

### Behandelingen & onderzoeken

- De Plaswekker (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/de-plaswekker>)
- 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>)
- Blaastraining; de trainingsregels (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/blaastraining-de-trainingsregels>)
- Medicatie bij blaasvolumetraining (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/medicatie-bij-blaasvolumetraining>)

## Specialismen

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

**Contact Kindergeneeskunde**

**T 088 320 63 00**