



PLASPROBLEMEN VOOR KINDEREN

De arts heeft begrepen dat jij hebt van plasproblemen. Dat kan gebeuren. In deze folder vertellen wij jou wat de oorzaken kunnen zijn. En wat jij samen met jouw ouders of verzorgers kunnen doen.

Plasproblemen

Veel kinderen hebben problemen met plassen. Denk aan plasongelukjes overdag, bedplassen, terugkerende blaasontsteking, te vaak plassen, niet kunnen (uit)plassen, niet vaak genoeg plassen of een vertraagde of verstoorde zindelijkheid. Vaak komt het door een verkeerd aangeleerd plasgedrag. Bij een kleine groep kinderen is een onderliggende medische verklaring de oorzaak.

Oorzaken

Meest voorkomende oorzaken zijn:

1. Het uitstellen van het plassen. De kinderen stellen het plassen zo lang uit. Tot het te laat is. Vaak gaat dit samen met het ophouden van de plas. Het gevolg is vaak dat je veel in 1 keer plast.
2. Overactieve blaas. De blaas is van slag. Het knijpt al samen als er weinig plas in zit. Bijvoorbeeld maar 50 - 80ml. Daaro moet je vaak naar de wc. Ook de aandrang is soms zo sterk dat je de wc niet haalt.
3. Hypoactieve blaas. Dit betekent dat de grootte van de blaas groter is dan hoort bij jouw leeftijd. De blaas is de rek verloren door verkeerd aangeleerd plasgedrag. Hierdoor ga je weinig naar het toilet. Je voelt namelijk niet zo goed dat je moet plassen. Op een gegeven moment zit de blaas te vol. Plassen op vaste tijden helpt vaak enorm!
4. Dysfunctional voiding. Dit betekent dat je moeite hebt om te ontspannen tijdens het plassen. je spant de spieren rondom je blaas aan, waardoor je niet goed kan uitplassen. Hierdoor blijft er vaak nog plas in de blaas. Dit zorgt vaak voor een plasongelukje of blaasontstekingen.

5. Verstopping (obstipatie). Veel kinderen met plasproblemen hebben last van verstoppingen. Vaak heb jij en je ouders of verzorgers dit niet door. Want je kan last hebben van een verstopping terwijl je iedere dag poept. Een verstopping geeft druk op de blaas en vermindert het gevoel van de blaas. Daardoor je plasproblemen.
6. Bed plassen. Vaak plas je 's nachts in bed en wordt je hier niet wakker van. Je kan het signaal van de volle blaas niet goed oppakken. Soms is het een gecombineerd probleem. Bijvoorbeeld doordat de grootte van de blaas te klein is of doordat jij ook 's nachts een overactieve blaas heeft.
7. De plasproblemen ontstaan door een aanlegstoornis of een vernauwing in de plasbuis. Dit is zeldzaam.

Het onderzoek

Via de huisarts of kinderarts word je doorgestuurd naar de urotherapeut. De urotherapeut is een specialist die heel veel weet van het plaspatroon en hoe dit verbeter kan worden.

Je ontvangt van Franciscus een pakketje met een aantal vragenlijsten. Vul deze in en stuur ze terug. We kunnen je dan oproepen. Het verhaal, in combinatie met de vragenlijsten, helpen bij het achterhalen van het probleem. Ook doet een kinderarts lichamelijk onderzoek.

Na het lichamelijk onderzoek wordt er door de urotherapeut en kinderarts besloten of er nog aanvullend onderzoek moet worden gedaan. Denk bijvoorbeeld aan het maken van een echo van de blaas, nieren of een flowmetersessie (plasklas). Dit geeft soms meer inzichten.

De behandeling

Wanneer de arts en urotherapeut weet wat er aan de hand is, wordt de behandeling bepaald. De behandeling is afhankelijk van de leeftijd en motivatie. Een behandeling kan zijn:

- Een training gericht op het verbeteren van het plaspatroon. Dit kan voor overdag of de nacht zijn.
- Starten met medicatie om een overactieve blaas onder controle te krijgen, om de blaascapaciteit te vergroten of om het ontlastingspatroon te verbeteren.
- Een doorverwijzing naar de kinderuroloog. Er zijn aanwijzingen van anatomische problemen.
- Een doorverwijzing naar de bekkenbodemptherapeut om te leren om ontspannen te plassen, zonder de spieren rondom de blaas aan te spannen.

Wat kun jij samen met je ouders doen?

- Zorg voor vaste drink- en plasmomenten. Start de dag met plassen, direct nadat je wakker wordt. Ook bij een natte luier of bed. Drink daarna gelijk een glas water of sap. Geef bij het ontbijt nog een beker drinken.
- Plas 5 tot 7 keer per dag. Bijvoorbeeld om de 2 a 3 uur. Bedenk bijvoorbeeld: iedere glas is een plas.
- Ga net voor en na school passen. Dit is ook belangrijk voor het spelen.
- Het is belangrijk dat je goed rechtop zit tijdens het plassen. Doe de handen op de knieën, laat de voeten ergens op steunen (voetenbankje) en tel na het uitplassen tot 10.
- Zorg voor ontspannen plassen. Denk aan het fluiten of een liedje zingen. Ga dus niet meepersen.
- Drink ongeveer 1 tot 1.5 liter per dag. Afhankelijk van jouw leeftijd.
- Zorg voor gezonde en gevarieerde voeding. Denk aan voldoende fruit, groente en bruin brood.
- Ga 2 keer per dag na het ontbijt en avondeten 5 minuten op de wc zitten. Pers samen met je ouders om te zien of je kan poepen. Het is belangrijk dat je minimaal 1 keer per dag poept.
- Als je voelt dat je moet poepen, houd dit dan niet op.

- Zorg dat je voldoende lichaamsbeweging krijgt. Ga regelmatig sporten.
- Blijf positief! Alles komt goed.

Heb je vragen?

Bekijk voor meer informatie onze website www.franciscus.nl.

Ben je op zoek naar informatie over jouw persoonlijke gegevens of afspraak? Bekijk dan eerst jouw patiëntenportaal via www.mijnfranciscus.nl.

Heb je vragen over jouw medicijnen of een andere medische vraag? Stel deze via de berichtenservice aan de polikliniek via BeterDichtbij.

Januari 2024