

# Kinderen met plasklachten

## die overdag droog zijn

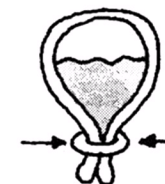
Inleiding	1
Hoe werkt het plassen normaal?	2
Kinderen met plasklachten die niet nat zijn	2
Wat is een aandrangprobleem?	3
Wat is 'verkeerd plassen' en 'te goed ophouden'?	3
Wat kan er aan gedaan worden?	4
Eenvoudige tips voor thuis	5
Thuis trainen	6
Tenslotte	6

### Inleiding

Zindelijk worden is een leerproces dat normaal gesproken grotendeels vanzelf gaat. Als een kind van vijf jaar of ouder nog regelmatig nat is, blaasontstekingen houdt en/of moeite heeft om te plassen, wordt dit leerproces verstoord. Dit kan meestal verholpen worden met medicijnen of door een operatie of door een training. In deze folder worden alleen plasproblemen overdag uitgelegd waar met een training iets aan te doen is.

### Hoe werkt het plassen normaal?

De blaas lijkt op een ballon die groter en kleiner kan worden afhankelijk van de hoeveelheid vocht die erin zit. Aan het uiteinde van de blaas zitten de sluitspieren (kinderen noemen het de deurtjes) die de plasbuis afsluiten. De plasbuis kan zonder moeite afgesloten blijven tot er een geschikte plaats en tijd is om te plassen. Tijdens het plassen, trekt de blaas samen en de sluitspier en de plasbuis ontspannen zich.



Wanneer de blaas zich vult met urine wordt op een gegeven moment de maximale inhoud bereikt. De maximale inhoud van de blaas is groter naarmate het kind ouder wordt. Een kind van 4 jaar heeft maximaal 140 tot 180 ml in de blaas, een kind van 8 jaar wel 250 tot 300 ml.



Wanneer de blaas 'vol' is, krijg het kind het gevoel dat het moet plassen. Dat noemen we aandrang. In de normale situatie is dat gevoel van aandrang niet zo sterk dat het kind naar een wc moet rennen. Er kan rustig een wc worden opgezocht. Als de blaas nog niet zo heel vol is, kan het gevoel van aandrang ook weer verdwijnen. De aandrang komt dan na een tijdje, als de blaas nog voller is geworden, weer terug.

### Kinderen met plasklachten die niet nat zijn

Er zijn kinderen die niet nat zijn maar wel verkeerd plassen, niet leeg plassen of steeds blaasontstekingen houden. Hierbij onderscheiden we twee vormen:

- Aandrangprobleem
- Verkeerd plassen en te goed ophouden

### **Wat is een aandrangprobleem?**

Kinderen met een aandrangprobleem voelen de aandrang heel plotseling en moeten dan snel naar het toilet rennen. Ze gaan veel naar het toilet en plassen kleine beetjes, soms wel vijftien keer per dag. Dit wordt veroorzaakt door krampen van de blaas. Een uur of zelfs eerder nadat ze geplast hebben, kunnen ze alweer nodig moeten. Het is een kwestie van afknijpen tot er een toilet gevonden is. Deze kinderen hebben dan ook het meeste last van het feit dat ze naar het toilet moeten en dat ze steeds op moeten letten waar een toilet is. Omdat de aandrang nauwelijks te onderdrukken is, gebruiken de kinderen speciale 'ophoudmanieren'. Vaak gaat een kind wiebelen, of hurken met één hak tussen de billen of het kruist de benen om de plas op te houden. Hierbij spant het kind de bekkenbodemspieren effectief aan om toch droog te blijven. Het plassen zelf gaat op de gewone manier: door de sluitspier te ontspannen en in één keer de blaas leeg te plassen. We noemen dit probleem een overactieve (eigenwijze) blaas. Soms blijft er nog wel wat urine achter in de blaas omdat de kringspier alweer sluit voordat de blaas leeg is. Dit geeft risico's op het krijgen van een urineweginfectie.

### **Wat is 'verkeerd plassen' en 'te goed ophouden'?**

Kinderen die 'verkeerd plassen' en 'te goed ophouden' plassen verkeerd maar zijn kurkdroog. Zij onderdrukken aandrang een lange tijd door continu de bekkenbodemspieren aan te spannen. Uiteindelijk krijgen zij problemen met het plassen zelf. Zij zijn door de voortdurende aanspanning niet in staat te ontspannen tijdens het plassen. Zij moeten de blaas leeg persen met als gevolg dat er altijd wat urine achterblijft. Bovendien voelen ze, door het uitstellen van het plassen, steeds later de aandrang. Uiteindelijk wordt de blaasspier lui en daardoor minder krachtig.

Door de verminderde kracht van de blaasspier en het niet ontspannen van de bekkenbodemspieren tijdens het plassen, verloopt de urinestraal in stukjes en beetjes en blijft er altijd wat urine achter. Hierdoor hebben zij een grote kans op urineweginfecties.

### **Wat kan er aan gedaan worden?**

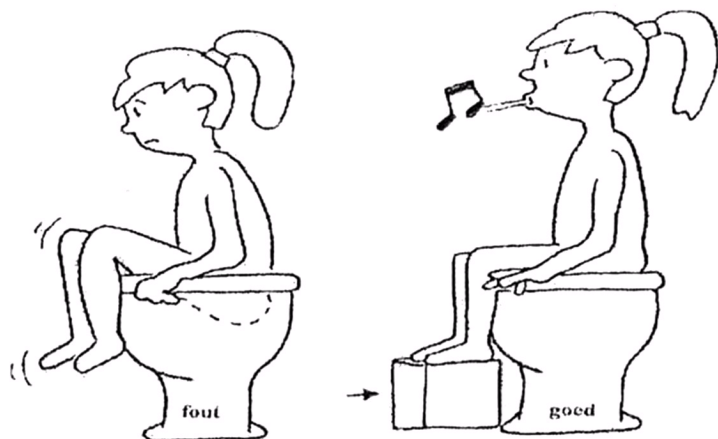
Er zijn verschillende manieren om deze plasproblemen op te lossen. Als uw kind last heeft van blaasontstekingen is het allereerst belangrijk dat deze behandeld worden. De arts geeft dan vaak eerst medicijnen (antibiotica). Nieuwe infecties kunnen met een lage dosis antibiotica, die uw kind langere tijd achter elkaar gebruikt (onderhoudsdosering), worden voorkomen. Daarnaast is behandeling van de blaas zelf mogelijk. Medicijnen (bijvoorbeeld Dridase®) kunnen een kramperige blaas rustiger maken. Meestal zijn medicijnen niet voldoende en moet er ook iets aan de oorzaak gedaan worden. Daarom wordt vaak een training geadviseerd. Dit kan bijvoorbeeld door kinderen te leren zelf de aandrang te herkennen en daarop te reageren of de sluitspier te leren ontspannen tijdens het plassen. De blaasproblemen zijn pas opgelost als er sprake is van een goede blaasontleding en blaasbeheersing.

Veel kinderen met blaasproblemen hebben ook moeite om dagelijks naar het toilet te gaan voor ontlasting. Zij houden de ontlasting op of hebben problemen met de stoelgang door de aanspanning van de bekkenbodemspieren (obstipatie). Om de blaasproblemen de baas te worden, is het behandelen van de obstipatie dus ook noodzakelijk. Dit kan met behulp van medicijnen en toiletinstructies. Deze worden ook tijdens de blaastraining gecontinueerd. Voordat een blaastraining gestart kan worden, kijkt de kinderarts of de darmen niet te vol zitten met ontlasting. Eventueel maakt de kinderarts nog een afspraak voor het maken van een buikfoto om te kijken hoeveel ontlasting er in de darmen zit.

### Eenvoudige tips voor thuis

Voor alle kinderen is het belangrijk dat ze goed plassen zodat de blaas in één keer leeg komt. Sommige kinderen spannen de sluitspieren aan ('duwen de deurtjes dicht') tijdens het plassen, waardoor niet alle plas eruit komt. Daarom is het belangrijk dat uw kind goed op het toilet zit:

- Laat uw kind rustig en ontspannen op het toilet zitten. Zorg ervoor dat de bovenbenen horizontaal (recht) op de toiletbril rusten en de voeten op de grond of een bankje staan (zie tekening). Let er op dat uw kind niet perst tijdens het plassen. De buik moet slap gehouden worden. Dit lukt het beste door zacht en rustig te fluiten, blazen of neuriën.
- Als uw kind de plas te lang ophoudt, is er meer kans dat uw kind nat wordt of de blaas niet meer leeg krijgt. Probeer uw kind zes tot zeven keer per dag te laten plassen. Dit lukt alleen als uw kind ook minimaal zeven keer per dag drinkt.
- Sommige kinderen krijgen medicijnen om de ontlasting (zie vorige pagina) te vergemakkelijken. Dat is vaak niet genoeg. Zorg dat uw kind zich de gewoonte aanwent om twee keer per dag na het eten vijf minuten op het toilet gaat zitten. Om verstopping te voorkomen is het ook belangrijk dat uw kind regelmatig drinkt (1,5 liter per dag).



### Thuis trainen

Kinderen trainen natuurlijk het liefst thuis. Tijdens bezoeken aan de Plaspoli krijgt het kind voorlichting over de functie van de blaas en de sluitspier. Ook leert het kind tijdens deze bezoeken hoe, wanneer en hoe vaak hij/zij moet plassen. Dit heeft als doel dat het kind zich een nieuw plaspatroon aanleert. Het aanleren van een nieuw plaspatroon lijkt gemakkelijk maar is voor kinderen vaak erg moeilijk. Uitleg en ondersteuning van de trainer kunnen de motivatie vergroten. Uw kind krijgt opdrachten mee naar huis. Hij of zij noteert zelf iedere dag het aantal plassen en zo nodig ook of hij of zij nat of droog is gebleven. U krijgt als ouder/verzorger de rol van enthousiaste supporter. Iedere avond beoordeelt u het resultaat van de opdracht(en) en bekrachtigt dit door bijvoorbeeld een sticker op de lijst te plakken of er een leuke opmerking bij te schrijven. Na een aantal weken moet uw kind terugkomen op de polikliniek om het resultaat te bespreken. Tussentijds vinden ook telefonische afspraken en/of mailcontacten plaats. Bij een goed resultaat kan de training langzaam afgebouwd worden. Bij positieve afronding van de training ontvangt uw kind een diploma. In sommige gevallen verbetert het plaspatroon weinig en blijft goed resultaat uit. Het kan zijn dat de training voor uw kind nog te moeilijk is of dat het voor uw kind niet het juiste moment is om met de training te starten. Er wordt dan in overleg met de kinderotherapeute, de kinderarts, de ouder/verzorger en het kind besloten een pauze in te lassen.

### Tenslotte

In het algemeen is het zo dat tijdens de training uw kind met kleine stapjes vooruit gaat. Soms kan uw kind een terugval hebben. Dit is heel gewoon! Denk maar aan topsport; daar wordt ook het ene moment een goede prestatie geleverd terwijl het de volgende dag weer minder gaat. Wel geldt altijd dat de kans op succes het grootst is als uw kind zelf gemotiveerd is.

