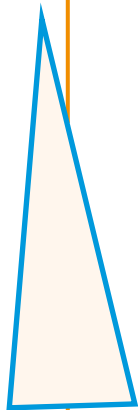
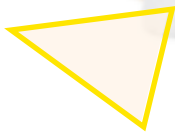


KALSDONK
F Y S I O T H E R A P I E

KinderbekkenFysiotherapie

(voor kinderen)



de Fysiotherapeut

Informatie voor kinderen

Als je eet en drinkt moet je ook plassen en poepen: iedereen doet het, zelfs prinsen en prinsessen en alle dieren. Het hoort erbij en is gezond, maar toch zijn er heel veel kinderen (en ook grote mensen) waarbij dit niet gewoon is.

Waar kun je dan last van hebben?

- Heel nodig moeten plassen en het niet op kunnen houden tot je op de wc zit...
- Heel vaak moeten plassen....
- Op de wc zitten als je heel nodig moet, maar toch niet kunnen plassen...
- Natte plekken in je onderbroek of een kletsnatte broek...
- Poep of bruine strepen in je onderbroek...
- Moeilijk kunnen poepen...
- Wakker worden in een nat bed of met een natte pyjama...
- Vaak blaasontstekingen....
- Buikpijn....

Mocht je last hebben van één van deze problemen dan kunnen wij je misschien wel helpen. De kinderbekkenfysiotherapeut gaat samen met jou en je ouders kijken hoe we je het beste kunnen helpen met jouw probleem.

Wat doet de kinderbekkenfysiotherapeut?

Ik ben een kinderbekkenfysiotherapeut en wil graag van alles weten over jouw problemen met plassen en/of poepen, of je pijn hebt en of er plas- en/of poepongelukjes voorkomen. Daarom krijg je eerst een gesprek. Er worden veel vragen gesteld aan jou en aan je mama of papa.

Ook krijg je lijsten mee die je samen met je papa of mama thuis moet invullen. Zo weet ik hoe vaak en hoeveel je plast, hoe vaak je poept en hoe deze eruit ziet en of je wel genoeg drinkt en eet. Ik doe ook een onderzoek, ik kijk of je goed kunt bewegen. Bewegen doe je met spieren. Er zijn spieren die ervoor zorgen dat je kunt lopen, rennen, springen, sporten en nog veel meer. Je hebt ook een spier die zorgt dat je plas en poep kunt ophouden. Dat is je bekkenbodemspier. Deze spier zit rond je plas- en poepgaatje. Het is net een poortje, je kunt hem open en dicht doen. Ik ga dan kijken en voelen of jij dit ook kunt. Als het poortje open is kun je plassen en/of poepen. Als het poortje dicht is houd je je plas of poep op. Je kunt de bekkenbodemspier niet zien, maar als hij goed werkt dan ben jij de baas over je plas- en poepgaatje

Wat moet je weten om je plas- en poepgaatje goed te laten werken?

Als je goed eet en drinkt werkt je plas- en poepfabriek in je buik veel beter. Ik leg je ook uit hoe jouw plas en/of poepfabriek werkt. Hierdoor zal je beter begrijpen wat er in je buik gebeurt en weet je beter wat jij zelf kan doen om aan je probleem te werken. Ik gebruik hierbij leuke plaatjes, tekeningen en filmpjes.

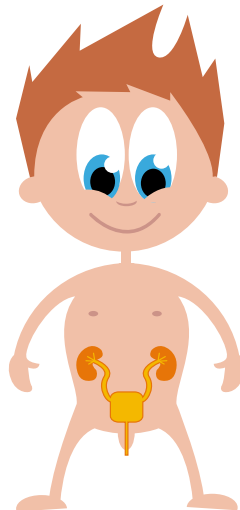
Plasfabriek

Als je drinkt wordt er plas gemaakt in de nieren. De plas gaat via de urineleiders naar de blaas. De blaas is een soort ballonnetje en die verzamelt de plas. Totdat de ballon (blaas) bijna vol is, waardoor je het gevoel hebt dat je moet plassen. De plas kan dan via het plasgaatje naar buiten als het poortje open staat. Het beste is om 6, 7 of 8 glazen per dag te drinken, want als je te weinig drinkt wordt het moeilijk om genoeg plas te maken.

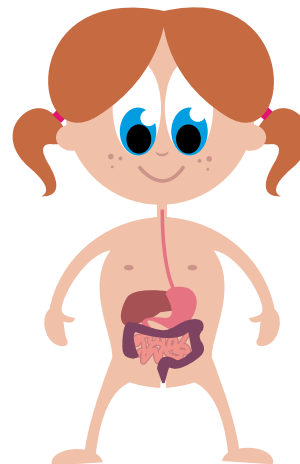
Wat kan er niet goed gaan?

- Je gaat te laat naar de WC en je plast wel eens (een beetje) in je broek.
- Je vindt het moeilijk om je plas op te houden en je plast wel eens (een beetje) in je broek
- Je moet heel vaak plassen, wel meer dan 8x per dag. Dat is te veel.
- Je gaat te weinig, minder dan 4x per dag. Dat is te weinig.

Plasfabriek



Poepfabriek



Poepfabriek

Als je eet komt het eten via je mond in de maag. Vanuit de maag gaat het naar de darmen. In de darmen wordt de poep gemaakt. Via je poepgaatje komt je poep eruit. Gezond eten en genoeg drinken helpen je darmen om je poep zacht te maken. Zachte poep kan gemakkelijk uit je poepgaatje.

Wat kan er niet goed gaan?

- Je vindt het heel moeilijk om je poep op te houden en er komt wel eens een hele poep, kleine stukjes poep of een poepveeg in je broek
- Je poept niet vaak. Je gaat 2x per week of nog minder. Je houdt de poep dan te lang op. Er komt dan veel poep in je darmen. Je krijgt dan hele harde, dikke en grote poep.
- Je hebt vaak buikpijn

Je plas- en poepfabriek werken altijd samen. Als je poepfabriek niet goed werkt, kan het zijn dat je daarom ook problemen hebt met je plasfabriek.

Wat ga je doen bij de kinderbekkenfysiotherapeut?

Je gaat leren hoe je goed kunt plassen en/of poepen. Om goed te kunnen plassen en poepen moet je de tijd nemen en op een goede manier op de WC zitten. Ik ga je leren hoe je goed op de WC moet zitten.

Ook ga ik je leren waar je plas- en poepspieren zitten en hoe je die goed kunt gebruiken. Helaas kunnen we niet toveren en is het niet zomaar ineens helemaal over.

Thuis

Als je echt goed de baas wilt worden over je plas- en poepgaatje is het belangrijk om elke dag thuis te oefenen. Je mama of papa mogen je hierbij helpen als je dat fijn vindt. Maar als het dan uiteindelijk gelukt is en je geen last meer hebt, mag je extra trots zijn op jezelf...je hebt het zelf opgelost!

Onthoud heel goed...jij bent niet de enige met dit probleem!!

Door wie?

In onze praktijk hebben we 2 kinderbekkenfysiotherapeuten, namelijk:

Willie Mulder en Mieke Roelands



FYSIOTHERAPIE

KALSDONK

Gezondheidsplein Kalsdonk
Heilig Hartplein 35
4702 RE Roosendaal

Telefoon: 0165-559250
Email: info@fysiotherapiekalsonk.nl
Website: www.fysiotherapiekalsonk.nl