

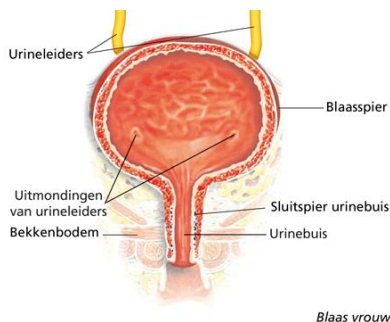
## De blaas

### Wat is normaal?

Voor het lichaam is het goed dagelijks 1,5-2L vocht binnen te krijgen. Alles wat u drinkt telt mee als vocht, het hoeft dus niet persé water te zijn. Koffie, koolzuurhoudende frisdranken en alcohol hebben een prikkelend effect op de blaas. Wanneer u vaak naar het toilet moet, zou u eens kunnen proberen minder van eerder genoemde dranken te drinken.

Bij een vochtinname van 1,5-2L is het goed om overdag, van 's ochtends wakker worden tot en met 's avonds weer naar bed gaan, 5-7x naar het toilet toe te gaan. Dit houdt in elke 2-3hr een keer naar het toilet. 's Nachts is het mooiste helemaal niet naar het toilet te hoeven, anders hooguit 1x.

### Hoe werkt de blaas?



In de plasbuis zitten twee sluitingsmechanismen, de sluitspier urinebuis (hebben we geen bewuste controle over) en de bekkenbodem (kunnen we bewust aansturen). Op het moment dat wij geen aandrang hebben is de blaasspier ontspannen, de sluitspier urinebuis is dicht en de bekkenbodem kunnen we ontspannen houden. Op het moment van aandrang knijpt de blaasspier aan, de sluitspier urinebuis gaat open. Om te zorgen dat we dan geen urineverlies ervaren moet de bekkenbodem aanspannen om de urine op te houden.

### Blaastraining

De blaas is een gewoontedier. Hij past zich aan ons gedrag aan. Bij een normaal functionerende blaas is het zo dat deze tussen de 200-300ml een gevoel van aandrang geeft. Door omstandigheden, bv pijn, blaasontsteking, angst voor verlies, stress, kan het zijn dat u herhaaldelijk naar het toilet bent gegaan wanneer er bv nog maar 100ml in de blaas zit. De blaas gaat dit herkennen en gaat standaard bij 100ml een signaal van aandrang geven. Dit heeft tot gevolg dat u overdag misschien wel elk uur naar het toilet moet. Om deze cirkel te doorbreken, kunt u het volgende doen:

Op het moment dat u aandrang heeft en u bent eigenlijk nog maar net naar het toilet geweest <1,5hr. Probeer dan de bekkenbodemspier aan te spannen. Span deze aan tot u voelt dat hij verzwakt. Laat hem dan even los en span opnieuw aan. Herhaal dit tot u voelt dat het aandrang gevoel afzakt. De blaasspier is dan weer ontspannen en de sluitspier urinebuis weer afgesloten. U kunt de bekkenbodemspier dan weer ontspannen houden. Probeer nu afleiding te zoeken/ door te gaan waar u al mee bezig was. Ga in ieder geval niet telkens met uw gedachten naar de blaas!

Oefen dit eerst thuis in een vertrouwde omgeving. Wanneer het hier goed gaat probeer het dan ook eens buiten de deur.

### Ophouden bij aandrang

Wat te doen als u urineverlies ervaart op het moment van aandrang. Dit gebeurt bv tijdens wandelen, actief werk of 's ochtends als u net wakker bent en richting toilet wilt lopen, maar het niet droog haalt. Het is belangrijk om op het moment dat u voelt dat u niet droog het toilet gaat halen, bewust even stil te gaan staan. Als u stilstaat ga dan de bekkenbodemspier aanspannen. Span de bekkenbodem aan tot u voelt dat de aanspanning verslapt (meestal tussen de 3-10sec), laat hem even los en span opnieuw aan. Herhaal dit tot u voelt dat het aandrang gevoel afzakt. Dan kunt u verder lopen richting toilet. Mocht er geen toilet in de buurt zijn, durf dan de bekkenbodemspier helemaal weer los te laten als het aandrang gevoel gezakt is. De sluitspier urinebuis houdt de urine weer tegen. Probeer met uw gedachten niet bij de blaas te blijven.

Bij vragen kunt u altijd mailen met: Yvonne van der Veen; yvanderveen@fysio-actief.nl