

## Defecatie

### Wat is normaal?

Per persoon wisselt het hoe vaak iemand ontlasting heeft. Door de artsen wordt drie keer per dag of één keer in de drie dagen allemaal als normaal gezien. Het is dus niet zo dat we dagelijks ontlasting moeten hebben.

Onze darmen worden het eerste half uur na het wakker worden en na de maaltijd actiever. Dit is voor veel mensen vaak het moment dat ze aandrang gaan voelen voor de ontlasting. Het is belangrijk om op het moment van aandrang naar het toilet te gaan. Het is mogelijk om dit uit te stellen, het aandrang gevoel verdwijnt dan weer. Wacht dan tot u opnieuw aandrang krijgt. Zolang u geen aandrang heeft, zal er geen ontlasting komen. Ga dus vooral niet proberen om middels persen de ontlasting er als nog uit te krijgen! Wacht gewoon rustig op het volgende moment dat u weer aandrang krijgt.

### Leefregels

Voor een makkelijke stoelgang is het belangrijk om:

- Voldoende te drinken, minimaal 1,5L vocht per dag, beter is 2L per dag. Om te kijken of u hierop uitkomt kunt u een keer een mictielijst invullen.
- Voldoende vezels te eten. Dit houdt in 30-40 gram per dag. Veel mensen komen hier niet aan toe. Kijk eens op de vezellijst om dit voor uzelf na te gaan.
- Voldoende bewegen, minimaal 1 uur per dag.

### Toiletadviezen

Het is belangrijk om voldoende tijd te nemen om naar het toilet te gaan. Zorg dat u ontspannen op het toilet kunt zitten. Ga helemaal op de wc-bril zitten. Zorg ervoor dat de beide voeten plat op de grond kunnen staan. De knieën moeten bij voorkeur op dezelfde hoogte of hoger dan de heupen zijn. Is dit niet het geval dan zou u een stoofje oid kunnen gebruiken om uw voeten op te zetten. Op deze manier kunt u uw benen en billen namelijk goed ontspannen. Dit is belangrijk omdat de spieren in benen en billen een sterke relatie met de bekkenbodemspier hebben. Maak uw rug bol, op deze manier komt de endeldarm boven de anus. Ontspan uw bekkenbodemspier, de ontlasting kan nu naar buiten. Het is belangrijk dat u niet gaat persen!



Goede toilethouding voor ontlasten



Foute toilethouding voor het ontlasten

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