

# Adviezen voor een goede toilethouding

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**

# Inleiding

In deze folder leest u meer over het naar het toilet gaan, dus over plassen en poepen. Het lijkt misschien wat vreemd en overdreven om hierover te praten en aanwijzingen over te geven. Maar door op een goede manier naar het toilet te gaan, kunnen uw blaas en darmen beter werken.

## Neem de tijd!

Neem altijd de tijd om naar het toilet te gaan. Hoe rustiger, hoe effectiever! Hoe leger uw blaas of darm is, hoe langer het meestal duurt voordat u weer naar het toilet moet.

In een gezonde, volwassen blaas kan ongeveer 400 tot 600 ml plas (urine). Het is een goede gewoonte om per dag ongeveer 1,5 tot 2 liter vocht te drinken. Als u dat verdeelt over de dag, dan zult u 6 tot 8 keer per 24 uur plassen. Als de blaas ongeveer half gevuld is krijgt u het eerste gevoel dat u moet plassen (aandrang). De eerste aandrang is meestal nog niet zo hevig.

## Ophouden of meteen naar het toilet gaan?

### Plassen

Het is niet erg om uw plas soms even op te houden. Meestal ontstaat het eerste gevoel dat u moet plassen als de blaas tot ongeveer de helft gevuld is. Als u meteen bij die eerste aandrang naar het toilet gaat, dan kan er op den duur steeds minder plas in de blaas, waardoor u steeds vaker naar het toilet moet.

Als u wacht vindt er meer vulling plaats en krijgt u een sterkere aandrang. Dit is een goed moment om te gaan plassen. Dit betekent dat als u uw drinken goed verspreid over de dag dat u om de 2- 3 uur moet plassen.

### **Poepen**

Heeft u het gevoel dat u moet poepen, ga dan wel meteen naar het toilet. Als u dat signaal van uw lichaam negeert, dan betekent dat vaak dat die aandrang verdwijnt en voorlopig niet meer terugkomt. Daardoor kunt u last krijgen van verstopping.

## **Een goede toilethouding**

Ga goed op de bril zitten, niet op het voorste puntje of boven de bril blijven hangen. Zorg dat uw voeten plat op de grond kunnen steunen. Kinderen of kleine volwassenen kunnen een voetenbankje of opstapje te gebruiken.

Wanneer u alleen met uw tenen kunt steunen, ontstaat er veel spierspanning in uw benen en de bekkenbodem. Het plassen en/of poepen zal moeilijker gaan.

Laat uw kleding goed zakken, tot op de enkels. Uw benen moeten iets uit elkaar zijn. Dit kan niet als uw broek nog rondom uw knieën trekt.

### **De juiste houding om te plassen**

- Ga goed rechtop op het toilet zitten, de voeten plat op de grond, de handen op de bovenbenen.
- Ontspan uw bekkenbodemspieren, buik, billen en benen. Plas in één keer rustig en volledig uit.

- Pers niet mee en adem rustig naar uw buik. Laat uw blaas zelf het werk doen. Meepersen helpt niet. Het kan zelfs de plasbuis een beetje dichtdrukken.
- Wanneer er geen urine meer komt, kantelt u rustig uw bekken een aantal keren voorover en achterover (holle en bolle onderrug maken). Zo kunnen ook de laatste restjes urine naar de plasbuis stromen en uitgeplast worden.
- Tot slot de bekkenbodemspieren even goed aanspannen, dan ontspannen. Voor de dames geldt van voor naar achter afvegen en daarna pas opstaan.

### **Als het niet meteen lukt om te plassen**

Heeft u wel drang maar de urine komt moeilijk of helemaal niet? Kantel dan uw bekken een paar keer voor- en achterover terwijl u in- en uitademt. U kunt ook uw bekkenbodemspieren een paar keer rustig aanspannen en weer loslaten.

Ga nooit “stippeltjes of streepjes plassen” (dat wil zeggen: de plasstraal niet onderbreken). Dit is géén goede oefening. Het kan leiden tot het achterblijven van urine in uw blaas. Daardoor kan een urineweginfectie ontstaan.

### **De juiste houding om te poepen**

- Wanneer u drang tot ontlasting voelt (dit is vaak 20–30 minuten na de maaltijd of direct bij het wakker worden), gaat u dan meteen naar het toilet.
- Ga ontspannen op het toilet zitten met uw voeten plat op de grond of op een voetenbankje/opstapje, uw rug iets bol, uw kleding goed naar beneden.
- Ontspan de bekkenbodem en probeer de ontlasting vanzelf te laten komen. Als dit niet lukt **pers rustig en niet te hard**, terwijl u uitademt, waarbij u een bolle buik maakt en de druk richt naar uw anus.

- Wanneer de ontlasting niet komt, ademt u een paar keer rustig in en uit. Uw buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling) hierna probeert u nogmaals op de juiste manier te persen.
- Als de ontlasting nog niet komt, kantelt u 10 keer uw bekken voor- en achterover en ademt u hierbij rustig in en uit.

### **Als het niet meteen lukt om te poepen**

Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke drang heeft, blijf dan niet op het toilet zitten. Probeer dan als u kunt ongeveer 10 minuten intensief te bewegen bijvoorbeeld (flink) wandelen of bukkend werk te doen (afwas- of wasmachine inruimen). Ga hierna weer naar het toilet.

Ga ontspannen zitten en probeer of de ontlasting dan wel komt met de eerder genoemde tips. Als er na 5 minuten nog niets is ga dan niet hard persen, maar wacht een volgende gelegenheid af. Mocht het wel gelukt zijn, kantel daarna dan uw bekken een paar keer voor- en achterover met een rustige buikademhaling (in en uit), om te kijken of er echt niets meer komt.

Tot slot uw bekkenbodemspieren even goed aanspannen en ontspannen. Veeg van voor naar achter af en daarna staat u pas op.



*Plashouding*



*Houding voor ontlasting*

## Tips

- Zowel voor het plassen als het poepen is het belangrijk dat u voldoende (1½ tot 2 liter vocht per dag) drinkt. Ook soep, fruit en een toetje kan als vocht gerekend worden.
- Eet op regelmatige tijden, eet gevarieerd en vezelrijk. Kauw uw eten goed.
- Beweeg dagelijks 30 minuten. Denk hierbij aan stevig doorwandelen en fietsen, maar ook tuinieren en stofzuigen horen hierbij.
- Bij gebruik van toiletpapier altijd van voor naar achter afvegen (dus in de richting van uw billen). Gebruik geen vochtig toiletpapier.
- Als uw huid erg geïrriteerd is, spoelt u dan na de toiletgang met water. Daarna dept u uw huid goed droog, eventueel föhnen.

- Gebruik geen zeep. Hierin zitten stoffen die de slijmvliezen kunnen irriteren.
- Als de ontlasting moeilijk komt kan het helpen om met beide handen vanaf de anus schuin omhoog naar de bekkenrand te strijken. Herhaal dit een paar keer.
- Wanneer u moeite heeft om op een “vreemd” toilet te gaan zitten, maak dit dan schoon met bijvoorbeeld een eau de cologne zakdoekje (hierin zit veel alcohol) of met een speciaal hiervoor gemaakte toiletspray/toiletdoekje.

## Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Bel dan van maandag t/m woensdag en vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur en op donderdag tussen 08.00-12.00 uur met uw bekkenfysiotherapeut of het secretariaat van het Bekkenbodem-centrum, tel. (078) 654 29 53.

Meer informatie over het RBC vindt u op de website [www.asz.nl/bekkenbodemcentrum](http://www.asz.nl/bekkenbodemcentrum)

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
maart 2025  
pavo 0683