



# Plasadvies

In de praktijk blijkt dat veel mensen zich niet de tijd gunnen om rustig naar het toilet te gaan. Verkeerd zitten, niet goed uitplassen en persen bij het plassen, zijn de meest voorkomende fouten. Hieronder volgen adviezen die u zich gemakkelijk eigen kunt maken. Daarmee kunt u snel een aantal problemen voorkomen, bijv. blaasontsteking en te vaak naar de wc gaan.

1. Maak er een gewoonte van de tijd te nemen. De blaas kunt u vergelijken met een ballon gevuld met water. Als je de ballon op de kop houdt, duurt het even voordat hij leeg is. Dit geldt ook voor de blaas.
2. Als u zittend plast, doet u dit als volgt: rechtop, iets holle onderrug, ontspannen buik, schouders ontspannen, voeten plat op de grond en als u ze niet plat op de grond kunt zetten, plaatst u ze op een kleine verhoging. De knieën zijn losjes uit elkaar. Doordat u rechtop zit, maakt de plasbuis geen knik en stroomt de urine er gemakkelijk uit.
3. Als u staande plast (dit geldt alléén voor mannen!), doet u dit als volgt: sta met een rechte bovenrug en een iets holle onderrug, waardoor het schaambeentje wat naar beneden draait. Hierdoor komt de plasbuis in een meer verticale stand onder de blaas te staan en stroomt de urine er gemakkelijker uit. Zorg ervoor dat uw buik ontspannen is.
4. Ontspan uw bekkenbodempieren. Het plassen begint met het loslaten van de bekkenbodempieren.
5. Niet meepersen. Door mee te persen krijgt u meer druk rond de plasbuis en stroomt de plas niet goed door. U hebt kans dat er urine achter blijft in de blaas.
6. Plas in één keer uit, onderbreek uw urinestraal niet. Wanneer je een paar keer de urinestraal onderbreekt, blijft er een beetje urine in de blaas achter (residu), te weinig om het plassen opnieuw te laten starten. Rest urine geeft een verhoogd risico op blaasontsteking.
7. Denkt u dat de blaas leeg is, kantel het bekken dan een paar keer voor- en achterwaarts (onderrug hol en bol maken). Vervolgens perst u zachtjes na ter controle of de blaas leeg is. Komen er dan nog een paar druppels, dan is dat geen probleem. Is het meer, dan is dat een teken dat u niet voldoende heeft uitgeplast.
8. Mannen kunnen vervolgens, als ze last hebben van nadruppelen, eerst hun plasbuis uitstrijken.
9. Wanneer u klaar bent met plassen, span dan uw bekkenbodempieren een aantal tellen aan om nadruppelen te voorkomen. Vervolgens ontspant u ze weer. Veeg niet teveel met toilet papier, spoel liever na met wat water en dep daarna droog.