

Fysiotherapie

KINDERBEKKENFYSIOTHERAPIE



Informatie voor ouders en kinderen met urine- en/of ontlastingsproblemen

ALS PLASSEN EN POEPEN SPECIALE AANDACHT VRAAGT

De kinderbekkenfysiotherapeut is gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in en rond de buik en het bekken bij kinderen. Voorbeelden hiervan zijn: buikpijn, urine-of ontlastingsverlies overdag en/of 's nachts, ophoudgedrag met mogelijk blaasontsteking of verstopping (obstipatie) tot gevolg.



GESPREK

De eerste keer worden er vragen gesteld aan u en uw kind over het plassen, poepen, eten en drinken, maar ook over de (algehele) ontwikkeling tot nu toe. Daarnaast geeft het invullen van plas- en poeplijsten veel informatie en kan duidelijk worden hoe het probleem ontstaan is en aangepakt kan worden.

LICHAMELIJK ONDERZOEK

Dit onderzoek geeft informatie over de algemene motoriek, de rompstabiliteit en over de spieren die nodig zijn voor bewegen en ophouden van plas of ontlasting. Deze bekkenbodemspieren moeten goed kunnen aanspannen en ontspannen, zodat het plassen en poepen goed verloopt. Dit kan inzicht geven in de oorzaak van de klachten.

BEHANDELING

Afhankelijk van de hulpvraag kan de therapie er als volgt uitzien:

- uitleg, inzicht en voorlichting geven over het probleem van uw kind met o.a. plaatjes en voorlichtingsmateriaal.
- aanleren van juiste toiletgedrag en toilethouding
- adviezen ten aanzien van drinken en eten
- oefentherapie gericht op:
 - lichaamsgevoel, verbeteren rompstabiliteit
 - aan- en ontspannen van (bekkenbodem)spieren
 - ontspannen ademhaling

- bewust worden en gebruik van de bekkenbodemspieren
 - goed leren reageren op aandrang
 - vergroten van de blaascapaciteit
 - verbeteren van plas- en poeptechneik
- begeleiden van bedplastraining, plaswekkertraining

OEFENEN

Uw kind zal ook moeten oefenen wat spelenderwijs in de therapie geleerd is: thuis, op school, op de club of daar waar het nodig is. Dat vraagt een goede motivatie en inzet van uw kind en coaching van u.

VERWIJZING

Er kan sprake zijn van verwijzing door uw huisarts of specialist, maar ook zonder verwijzing kunt u direct een afspraak maken (Directe Toegankelijkheid Fysiotherapie).

VERGOEDING

Er worden 18 behandelingen kinderbekkenfysiotherapie vanuit de basisverzekering vergoed. Het totale aantal behandelingen per jaar is afhankelijk van een eventueel aanvullende verzekering. Dit kan variëren van 18 tot een onbeperkt aantal behandelingen. Raadpleeg hiervoor uw polis of neem contact op met uw zorgverzekeraar.

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben, dan kunt u altijd contact met ons opnemen.

KINDERBEKKENFYSIOTHERAPIE

 0344-674336

fysiotherapiezrt@zrt.nl

UITLEG VOOR KINDEREN ALS PLASSEN EN/ OF POEPEN NIET VANZELF GAAT

Plassen en poepen doen we allemaal, net als eten en drinken. Wat je lichaam niet meer nodig heeft plas en poep je uit, net als grote mensen en als alle dieren. Dat is heel normaal en fijn als het goed gaat.

Soms gaat het minder goed en kan een beetje hulp handig zijn. Een kinderbekkenfysiotherapeut kan je dan helpen.



WAT KAN ER MIS GAAN?

- plasongelukjes
- heel vaak of juist heel weinig plassen
- pijn bij het plassen
- een nat bed-poepongelukjes-vegen in de broek-heel dikke of dunne poep
- op de wc ineens niet goed kunnen plassen of poepen
- buikpijn

WAT DOET EEN KINDERBEKKENFYSIOTHERAPEUT?

Vragen: aan jou en je ouders wat precies jouw probleem is, maar ook bijv. hoe het vroeger als baby ging met plassen en poepen.

Dagboeken: invullen hoeveel en wanneer je drinkt, eet, plast en poept.

Onderzoeken: om te kijken hoe je beweegt met al je spieren, zoals lopen, rennen en springen en stilstaan op één been. Als het nodig is kijken we ook samen naar de sluitspieren van de blaas en de darm.

HOE ZIET DE BEHANDELING ERUIT?

Oefenen: in spelvorm bij de therapie, maar ook thuis, op school, op de club of daar waar het nodig is.

Oefenen van de bekkenbodemspieren: deze zorgen ervoor dat je plas en poep kunt tegenhouden (droog of schoon blijven), maar ook moet je ze kunnen

loslaten. Als dat niet of moeilijk gaat kun je last krijgen van bijv. een blaasontsteking of verstopping (obstipatie).

Leren: om de baas te zijn over je bekkenbodemspieren, maar ook:

- wat een goede zithouding op wc is
- hoe je het beste kunt gaan plassen of poepen
- hoe vaak je dat het beste kunt doen
- wat de seintjes uit je buik, blaas en poepgaatje zijn (aandrang)
- hoe je hierop moet reageren
- hoe de plas-en de poepfabriek in jouw buik werkt
- wanneer en hoeveel je op een dag moet drinken
- wanneer en wat je het beste kunt eten
- dat bewegen goed is voor je hele lichaam, dus ook voor je darmen

Het kan zijn dat je alleen een probleem hebt met plassen of alleen met poepen, maar het kan ook allebei voorkomen.

En vergeet niet: je bent echt niet de enige met dit probleem. Zelfs bij grote mensen kan het voorkomen en iedereen wil er graag vanaf.



Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

