

Wat doe je nog meer bij de kinderbekkenfysiotherapeut?

Als je alles goed begrijpt ga je thuis oefenen. Papa of mama mogen je hierbij helpen als je dat wilt. Bijvoorbeeld hoe je op de wc moet zitten, hoe je de buik slap maakt hoe je weet dat je moet plassen of poepen. Soms doen we oefeningen op een bal of een soort evenwichtspelletjes. Het lijkt een beetje op gym. Je gaat ook leren waar je plas en poepspiertjes zitten. En hoe je die kunt gebruiken. Sommige kinderen vinden dat een beetje moeilijk maar je leert het vast.



Contactgegevens

De praktijk is gevestigd in Praktijkcentrum Het Gemeentehuis in Sint Laurens.

Noordweg 495
4333 KE Middelburg

T: 06 48 33 30 42
W: www.hermans-kinderfysiotherapie.nl
E: hermanskinderfysio@gmail.com



Kinderbekkenfysiotherapie

Informatiefolder voor kinderen

Heb jij ook weleens?

- Dat je opeens heel nodig moet plassen en het bijna niet op kunt houden
- Dat je heel vaak moet plassen
- Natte plekjes in je onderbroek of een kletsnatte broek
- Dat je wakker wordt in een nat bed of met een natte pyjama
- Poep of bruine strepen in je onderbroek
- Dat je moeilijk kunt poepen, pijn bij het poepen
- Blaasontstekingen
- Buikpijn

Als jij elke dag drinkt en eet moet je ook plassen en poepen. Dat is heel normaal, maar toch kan het zijn dat je een probleem hebt met plassen en poepen. De kinderbekkenfysiotherapeut gaat samen met jou en je ouders kijken hoe we je het beste kunnen helpen met jouw probleem.

De kinderbekkenfysiotherapeut

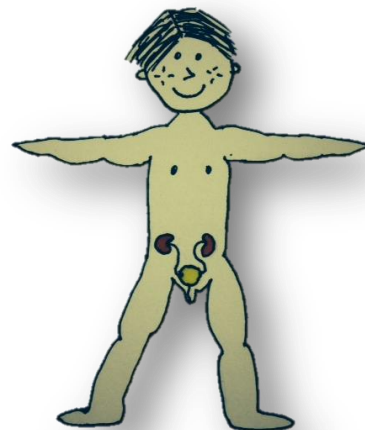
Is iemand die alles weet van plassen en poepen. Je komt altijd met je mama of papa naar de praktijk. De eerste keer praten we over jouw problemen met plassen en/of poepen, hoe lang je er al last van hebt, wanneer er ongelukjes met plas en poep voorkomen en of je pijn hebt. Maar ik wil ook weten hoe het met je gaat op school en thuis, of je hobby's hebt en aan sport doet. Dan kunnen we kijken hoe ik je het beste kan helpen.

Je krijgt na de eerste keer lijsten mee waarop je kunt bijhouden hoeveel je plast, poept en wat je eet en drinkt. Zo kunnen we kijken hoe jouw plas- en poepfabriek werkt.

We doen oefeningen om te kijken hoe je beweegt en hoe je de spieren gebruikt. We kijken naar alle spieren van je lijf maar vooral ook de plas- en poepsieren. Deze spieren heten de bekkenbodemspieren. Het zijn net poortjes die je open en dicht doet. Je kunt ze niet zien, maar als het goed is ben jij de baas over je plas- en poepgaatje. Ik leg je ook uit hoe jouw plas- en poepfabriek werkt. Dan begrijp je beter wat je zelf kunt doen om aan je probleem te werken zodat het beter wordt. Ik gebruik hierbij tekeningen, plaatjes en filmpjes om je dat zo goed mogelijk uit te leggen.

De plasfabriek

Alles wat je drinkt komt langs je nieren. Je nieren zijn een soort wasmachines waar urine wordt gemaakt. Via de urineleiders komt je plas in de blaas. De blaas is net een ballonnetje waar je de plas in kunt bewaren tot het ballonnetje vol zit. Dan voel je dat je moet plassen. Als je dan gaat plassen ontspant de bekkenbodemspier en kan de plas eruit. Je blaas is dan leeg en er kan er weer nieuwe plas in. Drink je te weinig dan wordt het moeilijk om genoeg plas te maken. Het beste is als je 6-8 glazen per dag drinkt.



De poepfabriek

Alles wat je eet komt via je mond in je maag en gaat naar de darmen. In je darmen wordt de poep gemaakt. Helemaal onderin de darm verzamel je de poep tot je een volle endeldarm hebt. Dan voel je dat je moet poepen. Met je bekkenbodem en de sluitspier bepaal je zelf of je gaat poepen of dat je nog even wacht. Als je poept moet de bekkenbodemspier heel goed slap worden. Dan kan de poep er het beste uit.

Je plas- en poepfabriek werken altijd samen. Als je poepfabriek niet goed werkt heb je soms ook problemen met de plasfabriek.

