

Blaastraining

Gynaecologie

Veel mensen hebben last van blaasklachten zoals vaak moeten plassen, plotselinge aandrang of urineverlies. Blaastraining kan helpen om beter om te gaan met de signalen van uw blaas. Met oefeningen leert u ongewenste gewoontes af en krijgt u meer controle over uw blaas. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen baat hebben bij blaastraining.

Doel van blaastraining

Blaastraining helpt u om de tijd tussen twee toiletbezoeken te verlengen, de blaasinhoud te vergroten en beter om te gaan met het gevoel van aandrang. Ook kan blaastraining helpen wanneer u het plassen juist te lang uitstelt en daardoor grote hoeveelheden urine uitplast.

Een belangrijk onderdeel van blaastraining is het leren herkennen en begrijpen van de signalen van uw blaas. U leert beter onderscheid te maken tussen een volle blaas en aandrang die niet direct aanleiding geeft om naar het toilet te gaan.

Blaasklachten en minder goede plasgewoontes ontstaan vaak geleidelijk, over maanden of jaren. Het verbeteren van de blaasfunctie vraagt daarom tijd, geduld en doorzettingsvermogen. Veel mensen merken binnen enkele weken al verbetering, maar het kan enkele maanden duren voordat de blaas optimaal onder controle is.

Voordat u start met blaastraining, heeft uw arts andere oorzaken voor uw klachten uitgesloten (zoals een blaasontsteking).

Plasdagboek

Voor de blaastraining houdt u enkele dagen een plasdagboek bij. Hierin noteert u hoe vaak u plast, hoeveel urine u produceert, hoeveel u drinkt en of u last heeft van aandrang of urineverlies. Door het plasdagboek vóór en na de behandeling te vergelijken, krijgt u inzicht in uw vooruitgang. Tijdens de blaastraining streven we naar ongeveer 2 liter vocht per dag (tenzij uw arts anders adviseert) en gemiddeld 7 toiletbezoeken per dag. Daarnaast adviseren we het gebruik van alcohol, cafeïne, theïne en lichtdranken met aspartaam te beperken. Deze stoffen kunnen de blaas prikkelen en bestaande klachten verergeren.

Blaastraining

1. Verleng de tijd tussen twee toiletbezoeken

Kijk in uw plasdagboek hoe vaak u naar het toilet gaat. Plast u vaker dan iedere 2 tot 3 uur, dan kunt u oefenen om de tijd tussen twee toiletbezoeken stap voor stap te verlengen. Gaat u bijvoorbeeld ieder uur naar het toilet? Probeer dan 1 uur en 15 minuten te wachten. Lukt dit gedurende 2 tot 3 dagen, dan kunt u de tijd verder uitbreiden. Bouw dit geleidelijk op totdat u ongeveer iedere 3 uur naar het toilet gaat. Probeer ook toiletbezoeken uit gewoonte of 'voor de zekerheid' te beperken. Vraag uzelf af of het echt nodig is om te plassen, bijvoorbeeld voordat u van huis gaat. Een gezonde blaas kan normaal gesproken ongeveer 400 ml urine bevatten.

2. Verminder aandrang met aandrangsremmende technieken

Wanneer u plotseling aandrang voelt, is het belangrijk om niet direct toe te geven. Door de aandrang eerst onder controle te krijgen, leert uw blaas weer beter functioneren. U kunt hiervoor verschillende technieken gebruiken:

- span de bekkenbodemspieren stevig aan en houd dit vast totdat de aandrang afneemt
- span de bekkenbodemspieren meerdere keren kort en krachtig achter elkaar aan
- kruis uw benen of ga op een harde stoel zitten om druk te geven op het gebied tussen de vagina en anus (perineum)
- leid uzelf af door bijvoorbeeld terug te tellen of aan iets anders te denken
- verander van houding als dit de aandrang vermindert, bijvoorbeeld door iets voorover te leunen
- blijf rustig zitten wanneer de aandrang plotseling opkomt en let op uw ademhaling

Veel mensen merken dat de aandrang na korte tijd vanzelf weer afneemt.

3. Voorkom gedrag dat de aandrang versterkt

Sommige reacties kunnen de blaas juist extra prikkelen. Probeer daarom:

- niet naar het toilet te rennen bij plotselinge aandrang
- niet heen en weer te bewegen of te wiebelen
- rustig te blijven zitten totdat de aandrang vermindert

4. Leer uw blaas weer op tijd signalen af te geven

Voelt u na 2 tot 3 uur nog geen aandrang? Ga dan toch naar het toilet en probeer te plassen.

Bij sommige mensen die hun plas vaak lang ophouden, geeft de blaas pas laat een signaal dat deze vol is. Door op vaste momenten naar het toilet te gaan, leert de blaas weer eerder door te geven wanneer legen nodig is.

5. Pers niet mee tijdens het plassen

Probeer tijdens het plassen niet mee te persen met uw buikspieren. De blaas is een spier die zichzelf hoort leeg te maken. Door mee te persen kan de blaas minder goed gaan functioneren en kunnen klachten ontstaan, zoals moeite met uitplassen of buikpijn.

Reanimatie

Alle patiënten bij DC Klinieken worden bij een noodsituatie gereanimeerd. Heeft u een niet reanimeren-verklaring of heeft u met uw arts besproken dat u niet gereanimeerd wilt worden? Dan is het belangrijk dat u ons hierover informeert.

Spoedgeval na bezoek aan DC Klinieken

Bel in geval van spoed: 088 0100 998.

Vergoedingen

DC Klinieken heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Dat betekent dat vrijwel alle zorg vergoed wordt. Net als in het ziekenhuis. U heeft wel een verwijzing van uw (huis)arts nodig. Houd rekening met uw eigen risico. Hier vindt u meer informatie over vergoedingen en eventuele uitzonderingen:

www.dcklinieken.nl/vergoedingen.

Vragen

Ga voor meer informatie en antwoorden op veelgestelde vragen naar: www.dcklinieken.nl/contact of neem contact op met ons Service- en Informatiecentrum via 088 0100 900.