

Kinderen met plasklachten overdag (overactieve blaas)

Inleiding	2
Hoe werkt het plassen normaal?	2
Overactieve Blaas	2
Wat kan er aangedaan worden?	3
Thuis trainen	3
Tenslotte	4

Inleiding

Deze folder geeft informatie over de begeleiding van kinderen op de Plas- en Poeppoli met plasklachten overdag ten gevolge van een overactieve blaas.

Hoe werkt het plassen normaal?

Wanneer de blaas gevuld is met plas, krijgt het kind het gevoel dat het moet plassen; dat noemen we aandrang. In de normale situatie is het gevoel van aandrang niet zo sterk dat het kind naar een wc moet rennen. Er kan rustig een wc worden opgezocht. Als de blaas nog niet zo heel vol is, kan het gevoel van aandrang ook weer verdwijnen maar het komt na een tijdje, als de blaas nog voller is geworden, weer terug.

Overactieve Blaas

Kinderen met een overactieve blaas voelen heel vaak en plotseling heftige plasaandrang en moeten dan snel naar de wc rennen. Ze plassen kleine beetjes, soms wel vijftien keer per dag. Een uur of zelfs eerder nadat ze geplast hebben, kunnen ze alweer nodig moeten. Het is een kwestie van afknijpen tot er een toilet gevonden is. Omdat de aandrang nauwelijks te onderdrukken is, gebruiken de kinderen speciale “ophoudmanieren” zoals wiebelen, hurken of het kruisen van de benen om de plas op te houden. Hierbij spant het kind de bekken-bodemspieren effectief aan om toch droog te blijven. Het plassen zelf gaat op de gewone manier: door de sluitspier te ontspannen en in één keer de blaas leeg te plassen. We noemen dit probleem een overactieve blaas. Voor kinderen met zo’n overactieve blaas is het heel moeilijk om de plas op te houden en droog te blijven. Deze kinderen hebben dus in veel gevallen regelmatig een natte (onder)broek.

Klachten van een overactieve blaas kunnen ook ontstaan wanneer kinderen last hebben van een verstopping (obstipatie), te weinig drinken of veel spanning (stress) ervaren.

Wat kan er aangedaan worden?

Om de plasklachten op te lossen, is voorlichting, training en advies nodig. In sommige gevallen wordt de training ondersteund met medicijnen, bijvoorbeeld medicijnen die de blaas rustiger maken. In enkele gevallen vindt een verwijzing plaats naar een kinder (bekken)fysiotherapeut of kinderuroloog.

Thuis trainen

U krijgt als ouder/verzorger de rol van enthousiaste supporter. Iedere avond beoordeelt u het resultaat van de opdracht(en) en bekrachtigt dit door er bijvoorbeeld een leuke opmerking bij te schrijven. Na een aantal weken moet uw kind terugkomen op de polikliniek om het resultaat te bespreken. Tussentijds vinden ook telefonische afspraken en/of mailcontacten plaats. Bij een goed resultaat kan de training langzaam afgebouwd worden. Bij positieve afronding van de training ontvangt uw kind een diploma.

In sommige gevallen verbeteren de plasklachten weinig en blijft een goed resultaat uit. Het kan zijn dat de training voor uw kind nog te moeilijk is of dat het voor uw kind niet het juiste moment is om met de training te starten. Ook kan het zijn dat er op gedragsmatig gebied meer speelt. Er wordt dan, in overleg met de kinderurotherapeut, de kinderarts, de ouder/verzorger en het kind, besloten een pauze in te lasten of een verwijzing naar de kinderpsycholoog in gang te zetten.

Tenslotte

In het algemeen is het zo dat gedurende de training uw kind met kleine stapjes vooruit zal gaan. Soms kan uw kind een terugval hebben. Dit is heel gewoon!

Denk maar aan topsport; daar wordt ook het ene moment een goede prestatie geleverd, terwijl het de volgende dag weer minder gaat.

Wel geldt altijd dat de kans op succes het grootst is als uw kind gemotiveerd is.