



Normale blaas

- Kan 500 ml bevatten.
- Aandrang (gevoel te moeten plassen)
 - 1^{ste} x bij 150 ml
 - 2^{de} x bij 250 ml
 - 3^{de} x bij 300-400ml.

Drinken

- Ongeveer 1,5l per dag (liefst WATER).
- ‘Slechte dranken’: alcohol, cafeïne (koffie, cola), theïne (thee, ice-tea), bruisdranken.
- Drinken goed spreiden gedurende de dag.
- Indien ’s nachts veel plassen: 1 tot 2u vóór slapen niets meer drinken.

Plassen

- Bij 1,5 l per dag, ongeveer 7 x per dag plassen.
- ONTSPANNEN PLASSEN, nooit duwen.
- Juiste houding
 - voeten volledig plat
 - bankje onder voeten
 - ontspannen bekkenbodemspier
 - blazen op hand bij moeilijke stoelgang.
- Bij twijfel of blaas leeg is: rechtstaan en terug zitten/bekken eens kantelen.



Stoelgang

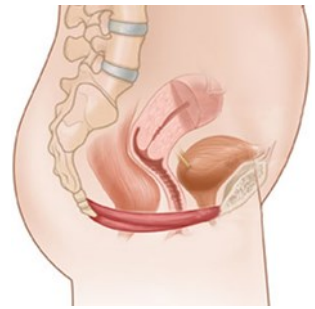
- Bij moeilijke stoelgang:
 - ’s morgens 1 kiwi eten en tot glazen lauw water drinken
 - bewegen
 - olie bij bereiden eten (geen boter)
 - vezels eten
 - noten eten (niet te veel, anders diarree)
 - niet te veel melk en dergelijke.

Bristol Stool Chart

Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Sausage-shaped but lumpy
Type 3		Like a sausage but with cracks on its surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear cut edges (passed easily)
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces. ENTIRELY LIQUID

Spiere

- Oefeningen: 3x/dag
 - 10 x 1 seconde vooraan
 - 10 x 5 seconden
 - 10 x 5 seconden achteraan.



Contact

Bekkenbodentherapie

059 41 44 03