

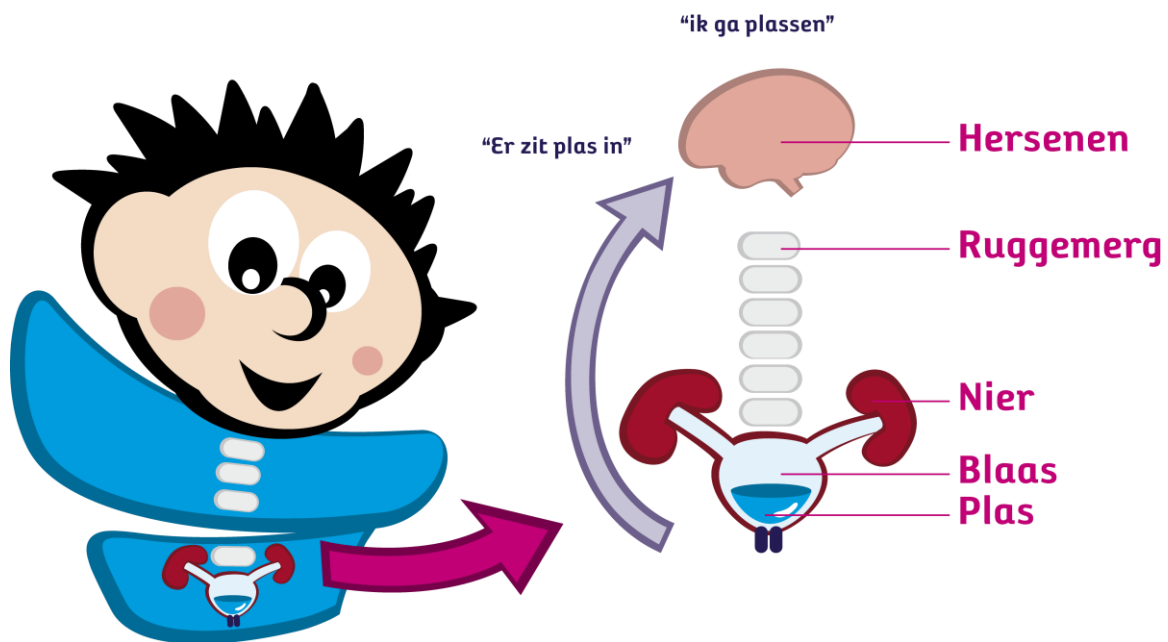
## De plasfabriek

Je blaas zit onderin je buik. In je blaas wordt je plas bewaard. Je nieren maken plas. Als je je handen in je zij zet met je duimen naar voren, zitten jouw nieren bij je vingers, net onder je ribben. Nieren zijn een soort zeefjes, die je bloed schoonmaken. Ze halen de stoffen die je niet nodig hebt, uit je bloed. We noemen dat afvalstoffen.

Alles wat je drinkt, bestaat voornamelijk uit water, maar ook in je eten zit soms vocht. Denk aan een ijsje, vla of een appel. Je drinkt dan altijd meer dan je lichaam nodig heeft. Je nieren zorgen er voor dat het teveel aan vocht en de afvalstoffen naar je blaas gaan. Dit is je plas.

Als er een beetje plas in je blaas zit, gaat er een seintje naar je hoofd. Dat gaat via je ruggenmerg. Hierin zitten een soort draden. De dokter noemt dat 'zenuwbanen'.

## De plasfabriek!



### Almelo

Zilvermeeuw 1  
 Postbus 7600  
 7600 SZ Almelo

### Hengelo

Geerdinksweg 141  
 Postbus 546  
 7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Ze lijken op telefoondraden. Telefoondraden geven een seintje door van de ene telefoon naar de andere. Deze zenuwbanen werken net als telefoondraden en geven seintjes van je blaas door aan je hoofd. In je hoofd zit een soort plascomputer die het seintje van je blaas ontvangt namelijk: 'er zit plas in mijn blaas'. Jij kunt via 'de plascomputer' twee seintjes teruggeven:

- 1) Er zit genoeg plas in mijn blaas, dus ik ga plassen, of
- 2) Er zit nog niet genoeg plas in, ik hou het nog even op.

Als je besluit het nog even op te houden, dan komt er meer plas in je blaas, want je nieren werken altijd door. Als je voelt dat er genoeg plas in je blaas zit (de seintjes worden sterker), ga je plassen.

Onder in je blaas zitten je sluitspieren. We noemen het ook wel 'de rem' van je blaas. Je sluitspieren zijn een soort deurtjes die dicht zijn en er voor zorgen dat je plas niet zomaar in je broek loopt. De sluitspieren gaan pas open op het moment dat je gaat plassen op de wc. Je blaas knijpt de plas eruit. Je hoeft zelf niet mee te drukken of te persen als je plast. Je blaas kan dat zelf.

Als je heel nodig moet plassen, zodat je het bijna niet meer kunt ophouden, dan heb je nog een 'noodrem'. Dit zijn je bekkenbodemspieren. Deze spieren gebruik je normaal gesproken alleen in noodgevallen!!

Meestal werkt de blaas op deze manier. Als we de plasfabriek uitleggen, gebruiken we vaak een ballon. Deze lijkt namelijk op een blaas. Met onze vingers laten we zien hoe de sluitspier en de bekkenbodemspieren werken. De trainster legt uit wat jij met jouw blaasprobleem kunt leren. Probeer hieronder op te schrijven wat het probleem van jouw blaas is.

---

---

---

---

Als je vragen hebt kun je bellen naar telefoonnummer 088 708 53 15 of stuur een e-mail naar de [plasenpoepoli@zgt.nl](mailto:plasenpoepoli@zgt.nl)