

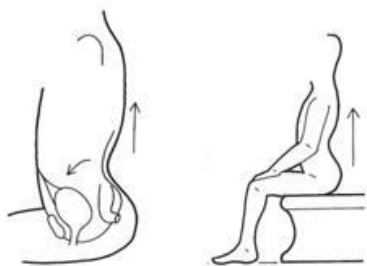
## Adviezen ten aanzien van het plassen voor mannen

Het dagelijks toiletbezoek lijkt zo vanzelfsprekend. Toch gaat niet iedereen op de juiste manier naar het toilet. De manier waarop u plast, heeft invloed op het goed functioneren van de blaas. Het belangrijkste bij het plassen is, dat u uw blaas goed leegt. Een goede houding als u op het toilet zit (of staat) en een juiste techniek van het plassen dragen daar aan bij.

Hieronder leest u wat de beste houding voor het plassen (zittend of staand) is. U leest over de juiste techniek van het plassen en verder krijgt u algemene tips rondom het toiletbezoek.

### Juiste houding in zit

- ga goed op het midden van de toiletbril zitten. Ga niet op het voorste puntje van de bril zitten of boven de bril hangen;
- zet uw voeten plat op de grond, als dit niet lukt, gebruik dan een voetenbankje/opstapje. Uw knieën en heupen maken een hoek van 90 graden;
- laat uw broek tot op de enkels zakken en spreid de benen een klein beetje;
- vervolgens gaat u goed rechtop zitten, met iets een holle rug. Houd uw schouders en armen ontspannen; de handen op de bovenbenen;



**Uit: E. Versprille**

- adem rustig naar uw buik;
- ontspan de bekkenbodembodem en plas in een keer rustig uit;
- pers niet mee, laat de blaas zelf het werk doen;
- als u bent uitgeplast, kantel dan het bekken een aantal keren voorover en achterover;
- vervolgens gaat u nogmaals goed rechtop zitten met een iets holle rug;
- mogelijk wordt er dan nog een laatste restje urine uitgeplast;

- pers licht na om er zeker van te zijn dat uw blaas leeg is;
- tot slot: de bekkenbodemspieren even goed aanspannen en weer helemaal ontspannen;
- om de achtergebleven urine uit de plasbuis te verwijderen, kunt u de penis leeg schudden of vanaf de achterkant van het scrotum naar voren toe leeg strijken alvorens te gaan staan.

### Juiste houding in stand

- probeer zo ontspannen mogelijk te staan. Sta in een voor u zo comfortabel mogelijke houding;
- ga staan met de voeten iets uit elkaar en licht naar buiten gedraaid, de knieën niet op slot;
- strek de romp goed op, waardoor de onderrug hol wordt en het bekken naar voren kantelt. De blaas kan zo goed leeglopen. (Leun eventueel met de onderbenen tegen de wc pot, of leun met uw armen op de verhoging achter de wc pot);
- ontspan uw bekkenbodembodem en neem de tijd;
- laat de plas zelf op gang komen en pers niet (dus niet om te beginnen, maar ook niet tijdens het plassen);
- onderbreek het plassen niet;
- pers licht na om er zeker van te zijn dat uw blaas leeg is;
- span ten slotte uw bekkenbodembodem licht aan, dit om nadruppelen te voorkomen;

- om de achtergebleven urine uit de plasbuis te verwijderen, kunt u de penis leeg schudden of vanaf de achterkant van het scrotum naar voren toe leeg strijken.

### **Handig om te weten en enkele algemene adviezen**

- in een gezonde, volwassen blaas kan 400 tot 600 ml urine. Wanneer de blaas ongeveer driekwart gevuld is, geeft hij een seintje (= drang) en weten we dat het tijd is om naar het toilet te gaan;
- het is belangrijk dat u voldoende drinkt: 1½ tot 2 liter per dag, goed verdeeld over de dag. Meer dan 2½ liter is niet nodig. Als u 1½ tot 2 liter drinkt, zult u overdag 6 tot 8 keer plassen, en 0-1 keer 's nachts;
- te weinig drinken wil niet altijd zeggen dat u ook minder vaak moet plassen. Een te sterke concentratie van de urine geeft juist eerder een prikkel tot plassen, waardoor u vaker naar de wc moet;
- koffie, thee, alcohol en koolzuurhoudende dranken kunnen uw blaas extra prikkelen. Houd hier rekening mee;
- wanneer u moeite hebt om op een 'vreemd' toilet te gaan zitten, maak dit dan schoon met bijvoorbeeld een vochtig/desinfecterend doekje of bedek de bril met toilet papier;
- ga bij voorkeur alleen plassen als u aandrang voelt en vermijd plassen uit gewoonte en/of voor de zekerheid. Dit voorkomt dat uw blaas eraan gewend raakt om telkens kleine beetjes urine uit te plassen en dat u vaker aandrang krijgt.

### **Heeft u nog vragen?**

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met de afdeling fysiotherapie:

Ziekenhuislocatie Almelo,

- telefoonnummer 088 708 32 10.

Ziekenhuislocatie Hengelo,

- telefoonnummer 088 708 52 00.