

# Obstipatie bij kinderen met blaasproblemen

Informatie voor ouders en verzorgers

## Inleiding

De huisarts heeft uw kind naar het ziekenhuis verwezen in verband met blaasproblemen. Veel kinderen met blaasproblemen hebben ook een verstoord ontlastingspatroon, soms zonder dat zijzelf of de ouders dit als zodanig herkennen. Het kan dus best zijn dat u hier zelf nooit iets van gemerkt heeft. De arts vertelt u dan onverwachts dat uw kind te veel ontlasting vasthoudt en last heeft van obstipatie (verstopping).

## Waarom hebben kinderen met blaasproblemen moeite met ontlasting?

Een kind met problemen aan de blaas en/of urinewegen kan twee soorten klachten hebben:

- Moeite om de plas op de goede manier op te houden en vaak te plassen.
- Te weinig plassen en de plas te lang ophouden.

Deze kinderen leren zichzelf aan om de bekkenbodemspieren op verkeerde momenten te gebruiken, waardoor het risico bestaat dat de bekkenbodem te veel getraind wordt. Door het overmatig aanspannen kunnen die spieren zich vervolgens moeilijk ontspannen tijdens het plassen. De bekkenbodemspieren liggen ook rond het rectum (het laatste gedeelte van de darm) en dit heeft gevolgen voor de ontlasting. Het kind heeft door het aanspannen van de bekkenbodemspieren meer moeite dan normaal om te poepen. Hierdoor ontstaat obstipatie.

Bij langdurige klachten vermindert het gevoel voor vulling van blaas en endeldarm. De kinderen lopen dan rond met een volle blaas en volle endeldarm, zonder dat zij dit in de gaten hebben.

In extreme gevallen heeft de blaas minder ruimte om zich te vullen, omdat de hoeveelheid ontlasting in de weg zit. Hierdoor krijgt het kind last van incontinentie voor urine. Daarom is het belangrijk dat niet alleen de blaasproblemen, maar ook obstipatie wordt aangepakt.

## Wat is normale ontlasting?

Ontlasting bestaat uit onverteerbare voedselresten, darmbacteriën en water en is over het algemeen bruin van kleur. Door voeding kan de ontlasting een andere kleur krijgen, bijvoorbeeld door het eten van bietjes of spinazie. Doordat de darm krampbewegingen maakt, komt de ontlasting naar het rectum. Op dat moment ontstaat normaal gesproken de aandrang om te poepen. Over het algemeen is de ontlasting vrij soepel en kan gemakkelijk uitgeperst worden. Als de ontlasting teveel water bevat is het dun of brijachtig. Is de ontlasting te hard dan heeft het te lang in de darmen gezeten en is er te veel water uitgehaald.

## Wat is obstipatie?

Sommige kinderen moeten twee á drie keer per dag naar het toilet, anderen één keer per twee dagen. Dit is allemaal 'normaal', want niet iedereen poept hetzelfde. We spreken pas van obstipatie of verstopping als een kind drie keer per week of minder poept. Wanneer de ontlasting lange tijd in de darm blijft zitten wordt het te hard. Dit komt omdat er steeds meer water uit de ontlasting onttrokken wordt. Ook harde en forse ontlasting die moeilijk uit te poepen is wordt obstipatie genoemd. Als kinderen die al zindelijk waren weer in de broek gaan poepen, is dit ook vaak een teken van obstipatie. Een harde prop ontlasting in het laatste gedeelte van de darm blokkeert de uitgang. Pas als de darm erg vol

### 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

zit, wordt aandrang gevoeld. Soms loopt er een klein beetje dunne ontlasting langs de harde ontlasting weg. Hierdoor ontstaan remsporen in de onderbroek of luier. Het lijkt erop of het kind diarree heeft, terwijl juist het tegenovergestelde aan de hand is. We noemen dit overloopdiarree.

### **Wat kunt u als ouder doen?**

#### *Voedingspatroon*

Veel kleuters krijgen vezelarme tussendoortjes zoals rijstwafels en soepstengels. Ook oudere kinderen eten vaak vezelarme producten zoals witbrood, beschuit, witte rijst en macaroni. Deze producten verhogen de kans op vaste ontlasting.

U kunt een kind met verhoogde kans op obstipatie beter vezelrijke voeding geven.

Vezels zijn onverteerbare stoffen die in plantaardige producten zitten.

Twee soorten vezels zijn van belang voor een goede stoelgang:

- oplosbare vezels;
- niet-oplosbare vezels.

Oplosbare vezels zitten in groenten, fruit en peulvruchten. In de darm werken bacteriën op deze vezels in. Hierbij komen stoffen vrij die de darmen tot beweging aanzetten en de ontlasting smeüiger maken. Tegelijkertijd zorgen ze ervoor dat de ontlasting niet te dun wordt.

Niet-oplosbare vezels komen voor in volkoren producten en noten. Deze vezels zuigen in de darm water op. Hierdoor wordt de ontlasting zacht. Omdat de werking van deze vezels berust op de opname van water, is het van belang dat uw kind voldoende drinkt. Bruin brood is beter dan wit brood, groenten en fruit bevatten veel vezels en vergemakkelijken de ontlasting.

De aanbevolen voedingsmiddelen op een rijtje:

- Rauwkost;
- Sla;
- Fruit;

- Bruin Brood;
- Meergranen rijst, macaroni en spaghetti;
- Andere meergranen producten.

### **Drinkpatroon**

Het is belangrijk dat uw kind voldoende drinkt. Vezels trekken namelijk vocht aan en houden zo de ontlasting smeüig. De juiste hoeveelheid vocht is afhankelijk van de leeftijd van uw kind. Wij adviseren aan schoolgaande kinderen om minstens anderhalve liter water te drinken. Bij warm weer en koorts zweet uw kind bovendien meer dan normaal. U kunt in die situaties dan ook het beste extra vocht geven. Kinderen verzetten zich soms tegen drinken. Het helpt om dan af te spreken met uw kind hoeveel er per dag gedronken wordt. U neemt een liter- of anderhalve literfles. Vul deze met water en iedere keer als het kind een beker thee, melk of andere drankjes gedronken heeft, mag hij die hoeveelheid uit de waterfles halen. Op deze wijze wordt zichtbaar gemaakt hoeveel het kind die dag gedronken heeft en maak je er een soort wedstrijd van. Wij noemen dat voor de kinderen "de truc met de fles."

### **Beweging**

Veel kinderen bewegen veel minder dan vroeger. Na een schooldag gaan ze TV kijken of computeren. Stimuleer uw kind om buiten te spelen. Voor regelmatige ontlasting is voldoende beweging van groot belang, dit stimuleert de darmbeweging. Het is goed om uw kind aan sport te laten doen en ook fietsen of lopen naar school is gezonder dan met de auto. Verder is het aan te raden uw kind na de maaltijd eerst ongeveer tien minuten te laten bewegen (buiten spelen, touwtje springen of rennen) en daarna pas naar het toilet te laten gaan. Wanneer een kind na het eten meteen voor de televisie gaat zitten, is dit niet bevorderlijk voor een goede stoelgang.

## Lichaamshygiëne

Als uw kind geïrriteerde billen heeft, kan de ontlasting pijn veroorzaken. Uw kind zal de ontlasting ophouden om de pijn te voorkomen. Ook dit kan tot obstipatie leiden. Zorg er daarom voor dat de irritatie zo snel mogelijk minder wordt. Dit doet u door de huid schoon te houden met water. Gebruik liever geen zeep of geparfumeerde tissues, omdat deze de huid uitdrogen en een droge huid is kwetsbaarder. Verder is het van belang dat uw kind geen broeierige kleding draagt, zoals kleding van nylon.

## Toilethouding

De toilethouding is erg belangrijk voor kinderen met obstipatie. Laat uw kind goed op de wc zitten, de voeten moeten plat op de grond komen. Lukt dat niet? Gebruik dan een krukje zodanig dat de voeten, onderbenen en bovenbenen in hoeken van 90 graden staan. Is het kind nog wat jonger, in de kleuterleeftijd of is het klein van stuk, dan is soms een brilverkleiner nodig. Met de toilethouding is de kans op een ontspannen buik, billen en bekkenbodemspieren het grootst. Laat het kind de buik slap houden en gedoseerd meepersen om de ontlasting te laten komen. Maak het op het toilet gezellig; een boekje lezen mag.

## Toiletzit

Door langdurige ophoping van ontlasting is de darm uitgerekt en wordt het signaal dat de endeldarm te gevuld is, te laat gemerkt. Om die reden is het nodig dat kinderen op vaste tijden op het toilet gaan zitten, bij voorkeur na de maaltijd gedurende vijf minuten.

## Medicijnen

Als uw kind door de blaasproblemen een verhoogde kans heeft op obstipatie, kan het zijn dat de arts uw kind medicijnen voorschrijft voor de ontlasting. Deze medicijnen, in combinatie met de reeds genoemde maatregelen, kunnen helpen om de ontlasting makkelijker te laten komen. Het is belangrijk dat u uw kind deze medicijnen blijft geven,

soms gedurende weken of maanden. De arts beslist wanneer de medicijnen worden afgebouwd, zodat de darmen eraan wennen het zonder medicijnen te doen. Alleen in het geval van echte diarree kunt u hiermee tijdelijk stoppen.

Het is heel belangrijk dat de medicijnen langdurig worden gegeven, anders komen de klachten binnen enkele weken terug. Overleg eerst met de arts als u denkt dat de medicijnen niet helpen of niet meer nodig zijn.

## Hoe herkent u obstipatie?

De volgende verschijnselen kunnen erop wijzen dat uw kind last heeft van obstipatie.

- *Donkere en harde ontlasting*  
Deze bevat nauwelijks zichtbare voedselresten.  
De ontlasting is soms zo fors dat twee keer doorspoelen nodig is. De ontlasting is niet alleen hard, maar ook breed en wordt door kinderartsen 'de olifantendrol' genoemd.
- *Gasvorming en winderigheid*  
In de darmen bevinden zich bacteriën die gassen produceren. Als voedingsresten lang in de darm achterblijven, neemt de hoeveelheid gassen toe. De winden die hiervan het gevolg zijn stinken meestal.
- *Zeurende of krampende buikpijn*  
Darmen maken knijpende bewegingen om ontlasting te verplaatsen en uit te persen. Bij obstipatie kan de darm de ontlasting niet verwijderen, waardoor de darm steeds harder gaat knijpen. Dit kan, net als het uiteindelijk uitpersen van de harde ontlasting, erg pijnlijk zijn. Deze pijn kan ervoor zorgen dat het kind de ontlasting ophoudt, wat de verstopping verergert. De pijn centreert zich meestal rond de navel.
- *Weinig eetlust*  
De ontlasting in de darm zorgt voor een vol gevoel en een bolle buik, waardoor uw kind meestal geen zin in eten heeft.
- *Braakneigingen* (in extreme gevallen)  
Deze kunnen optreden tijdens of na de maaltijd door het volle gevoel.

- **Huidirritaties**  
Bij obstipatie bevindt zich een harde massa in het onderste gedeelte van de darm. Deze is moeilijk uit te persen. Langs deze massa kan waterige ontlasting lopen, de zogenoemde overloopdiarree. Deze ontlasting stinkt meestal, geeft strepen in de luier of onderbroek en kan huidirritaties in de bilstreek veroorzaken.
- **Ontwijkgedrag**  
Door de obstipatie is de aandrang verminderd en kan uw kind 'plotseling' ontlasting verliezen. Ook kan hij last hebben van overloopdiarree. Kinderen vinden dit een vervelend probleem en hebben als oplossingsmethode zichzelf aangeleerd om te doen alsof het er niet is. Zij hebben ontwijkhouding ten aanzien van dit probleem. Dit kan veel onbegrip opwekken in de omgeving. Het lijkt alsof dit het kind onverschillig laat, maar het tegendeel is waar.

### Dagboekje

Heeft uw kind regelmatig kleine beetjes ontlasting? Dan wil dit niet zeggen dat het geen obstipatie heeft. Er kunnen grotere hoeveelheden ontlasting in de darm achterblijven die voor obstipatie zorgen. Dunne ontlasting kan dan bijvoorbeeld overloopdiarree zijn, die langs de massa ontlasting loopt. In het dagboekje over ontlasting kunt u precies noteren wanneer uw kind ontlasting heeft gehad, hoe de ontlasting eruit ziet, hoe veel het is en of er sprake is van poepvegen of ontlastingsverlies in de broek. Neemt u dit dagboekje mee bij het bezoek aan de arts. Het kan zeer nuttige informatie geven voor de verdere behandeling.

### Heeft u vragen?

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Wij zijn de hele week aanwezig, behalve op vrijdag. Telefoonnummer: 088 708 53 15. Mailen mag ook. E-mail: [plasenpoepoli@zgt.nl](mailto:plasenpoepoli@zgt.nl)

### Check het dossier van uw kind op MijnZGT

Check het dossier van uw kind op MijnZGT. MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van het medisch dossier van uw kind inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij hebben klaargezet. Kijk voor meer info op: <https://www.zgt.nl/media/20045/40082905-folder-inloggen-mijnzgt-machtiging-18-06-2019.pdf>