

Adviezen ten aanzien van het ontlasten

In deze folder krijgt u informatie over hoe u het beste naar het toilet kunt gaan voor het ontlasten. Goed toiletgedrag is belangrijk voor het goed functioneren van uw darmen en kan bijdragen aan een goede gezondheid.

Ga naar het toilet zodra u aandrang voelt en stel het niet uit. Aandrang kan bijvoorbeeld ontstaan binnen een half uur na de maaltijd, na het ontwaken of na het drinken van koffie. Aandrang voor ontlasting uitstellen, betekent vaak dat de aandrang verdwijnt en voorlopig niet meer terugkomt. Dit kan tot verstopping leiden.

Neem altijd **rustig de tijd** om naar het toilet te gaan. Hoe rustiger, hoe effectiever. Een normale frequentie voor ontlasting varieert van 3x per dag tot 1x per 3 dagen.

Toilethouding en toiletgedrag

- ga goed op de toiletbril zitten, de billen moeten goed contact maken met de toiletbril. Het is niet de bedoeling dat u op het puntje gaat zitten of er boven gaat hangen;
- de voeten moeten plat op de grond steunen, als dit niet lukt, gebruik dan een opstapje of een voetenbankje;
- laat uw broek zakken tot op uw enkels, zodat u wat wijdbeens kunt gaan zitten en steun met de ellebogen op uw bovenbenen;
- ga ontspannen op het toilet zitten, met een iets bolle onderrug;
- taille iets breed te maken, terwijl u uitademt;
- richt de persdruk naar uw anus, uw anus als het ware 'heel lichtjes open zetten';
- u hoeft dus niet hard te persen, maar goed gericht naar beneden en daarbij de bekkenbodem ontspannen: de reflex doet de rest;
- let erop: alleen persen als er ook sprake is van aandrang!;
- altijd van voor naar achteren afvegen;
- tot slot de bekkenbodemspieren goed aanspannen en weer helemaal ontspannen en daarna pas opstaan.



Uit: E. Versprille

- ontspan de bekkenbodem en pers eventueel rustig mee. Dit doet u door de onderbuik iets op te bollen en de

Adviezen als de ontlasting niet goed komt

- adem een aantal keren rustig in en uit, en beweeg uw buik hierbij goed mee (buikademhaling);
 - daarna probeert u nogmaals op de juiste manier te persen;
 - als dan de ontlasting nog niet komt, kantelt u 10 keer het bekken voor- en achterover in het ritme van de ademhaling:
 - tijdens de uitademing het bekken achterover kantelen en de buik intrekken
 - tijdens de inademing het bekken voorover kantelen en de buik loslaten
- Doe dit in een rustig tempo: door de

- wisselende druk ontstaat als het ware een massage van de darmen;
- komt de ontlasting dan niet, terwijl u toch behoorlijke aandrang heeft, probeer dan ongeveer 10 minuten intensief te bewegen;
 - ga daarna weer naar het toilet, ga ontspannen zitten en probeer of de ontlasting wil komen met de hierboven beschreven tips;
 - als er na ongeveer 5 minuten nog niets is, ga dan niet hard persen, maar wacht een volgende gelegenheid af. Door dwingen neemt de reflex juist af! Neem tussendoor wat lichaamsbeweging.

Enkele algemene adviezen

- het is belangrijk dat u voldoende drinkt: 1½ tot 2 liter per dag, goed verdeeld over de dag;
- eet op regelmatige tijden, neem de tijd om rustig te kauwen en goed te slikken;
- eet gevarieerd en vezelrijk;
- 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 toiletpapier;
- als de huid rond de anus erg geïrriteerd is, na de toiletgang spoelen met water en daarna droog deppen;
- gebruik geen zeep/vochtig toiletpapier: hierin zitten stoffen, die de slijmvliezen kunnen irriteren.

Heeft u nog vragen?

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

Locatie Almelo, telefoon 088 708 32 10.

Locatie Hengelo, telefoon 088 708 52 00.