

PLASPROBLEMEN BIJ KINDEREN

FRANCISCUS GASTHUIS

Wat is het probleem?

Wanneer uw kind last heeft van natte (onder)broeken overdag, terugkerende blaasontstekingen of bedplassen is er mogelijk sprake van een verkeerd aangeleerd plasgedrag. Het is een veel voorkomend probleem voor 6 tot 9% van de schoolgaande kinderen heeft hier last van. In slechts een klein percentage van de gevallen is een onderliggende medische verklaring de oorzaak. U kunt samen met uw kind een afspraak maken op de polikliniek kindergeneeskunde bij de urotherapeut, zij is een verpleegkundig of pedagogisch specialist voor plasproblemen. Een kinderarts verricht het lichamelijk onderzoek. Door middel van ingevulde vragenlijsten, plas- /ontlastinglijsten en uw verhaal brengen we samen het probleem in kaart brengen. Na het lichamelijk onderzoek wordt er door de urotherapeut en kinderarts besloten of er nog aanvullend onderzoek moet worden gedaan. Wanneer de diagnose is gesteld, wordt het verdere beleid bepaald. Het beleid is afhankelijk van de leeftijd en motivatie van het kind.

Meest voorkomende oorzaken van natte broeken zijn:

1. Nat door uitstel

Uw kind stelt het plassen zo lang uit dat het uiteindelijk te laat is. Dit gaat vaak gepaard met ophoud manoeuvres. Het kind plast vaak grote porties.

2. Overactieve blaas

De blaas is van slag en knijpt al samen als er weinig vulling van de blaas is, bijvoorbeeld slechts 50-80 milliliter (ml.). Hierdoor gaat uw kind veelvuldig naar de wc en is de aandrang soms zo sterk dat het de wc niet haalt. Het kind hoeft het ene moment niet te plassen en op het ander moment zeer acuut.

3. Hypoactieve blaas

Het blaasvolume is groter dan passend bij de leeftijd van uw kind. De blaas is zijn rek verloren door verkeerd aangeleerd plasgedrag. Hierdoor gaat uw kind weinig naar het toilet omdat het geen aandrang voelt. Op een gegeven moment loopt de blaas wel over van hoeveelheid plas en is het kind nat. Op vaste tijden plassen, verbetert de klachten vaak enorm.

4. Dysfunctional voiding

Uw kind is niet in staat om ontspannen te plassen. Het spant tijdens het plassen de bekkenbodemspieren aan waardoor het niet goed kan uitplassen. Hierdoor blijft er meestal na het plassen nog urine in de blaas over. Dit kan leiden tot natte broeken of blaasontstekingen.

5. Obstipatie / verstopping

Het merendeel van de kinderen met plasproblemen heeft last van verstopping. Vaak treedt dit op zonder dat de ouders of het kind dit door hebben. Ook al poept uw kind iedere dag, dan nog kan het zijn dat er sprake is van verstopping.

Verstopping geeft echter druk op de blaas en een verminderd blaasgevoel met daardoor vaak incontinentieklachten.

6. Gedrag: ADHD, autisme, dromerig type en emotioneel jong.

Om goed zindelijk te zijn, moet je ook voldoende 'alert' zijn. Sommige kinderen zijn 'emotioneel jong' en zijn helemaal niet bezig met het gevoel van een volle blaas of vergeten dit in hun actieve spel. Hier is coaching op gedrag essentieel.

7. Enuresis

Uw kind plast 's nachts in zijn bed, wordt er niet voor wakker. Dit kan zijn doordat het kind het signaal van de volle blaas 's nachts niet oppikt of het kan zijn dat er een gecombineerd probleem met de dag speelt. Bijvoorbeeld doordat het blaasvolume te klein is of doordat uw kind ook 's nachts een overactieve blaas heeft waar het niet wakker van wordt.

8. Anatomische afwijking

Uw kind heeft plasproblemen doordat er een aanlegstoornis is of een verworven vernauwing van de plasbuis. Dit is echter zeldzaam.

Wat kunt u samen met uw kind zelf doen?

- Zorg voor vaste drink en plasmomenten. Start de dag met plassen nadat je wakker bent geworden (ook bij natte luier/bed) en drink een glas water of sap drinken. Drink nog een beker (melk of thee) bij het ontbijt.
- Plas 5-7 keer per dag, om de 2-3 uur. Bedenk: 'Een glas is een plas'.
- Denk er aan om te gaan plassen 's middags direct net voor het uitgaan van de school of meteen erna, in ieder geval voordat je gaat spelen.

- Ga rechtop zittend plassen, goed gesteund (met een voetenbankje), handen op de knieën. Tel nog tot tien als je klaar bent met plassen.
- Zorg voor ontspannen plassen (fluiten of zing eventueel een liedje), dus niet meepersen.
- Drink 1.000-1.500 ml. per dag (afhankelijk van je leeftijd), waarvan ook water!
- Eet gezonde, gevarieerde voeding: dus voldoende fruit, groente en bruin brood.
- Ga twee keer per dag na het ontbijt en avondeten vijf minuten op de wc zitten en pers wat mee om te zien of je kunt poepen. Zorg dat je minimaal een 'kroket' per dag poept.
- Als je voelt dat je moet poepen, houdt dan niet op. Ga dus ook op school naar de wc of als je aan het spelen bent.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, ga regelmatig sporten.
- Blijf als ouder positief. Beloon uw kind bij goede inzet en niet op het resultaat.

Wat doen wij?

Als de diagnose duidelijk is, wordt het beleid samen met u bepaald. Afhankelijk van de problematiek zijn er de volgende mogelijkheden:

- Er wordt gestart met een training gericht op het optimaliseren van het plaspatroon, dit kan voor overdag of de nacht zijn.
- Er wordt gestart met medicatie om een overactieve blaas weer onder controle te krijgen of om de blaascapaciteit te vergroten.
- Er wordt gestart met medicatie om het ontlastingspatroon te normaliseren.
- Er vindt zo nodig een doorverwijzing plaats naar de kinderuroloog omdat er aanwijzingen zijn van anatomische problemen.
- Er vindt een doorverwijzing plaats naar de bekkenbodetherapeut om uw kind te leren om ontspannen te plassen zonder de bekkenbodemspieren aan te spannen.

Vragen

Als u nog vragen heeft over het plasprobleem van uw kind, dan horen wij dat uiteraard graag, zodat wij uw vragen kunnen beantwoorden.

De polikliniek kindergeneeskunde is iedere werkdag geopend van 8.00 tot 17.00 uur. U vindt de polikliniek Kindergeneeskunde bij balie 380 op de derde verdieping in het Franciscus Gasthuis. U kunt ons ook bereiken via e-mailadres: kinderurotherapie@franciscus.nl.

*Juni 2015
A1008*