

PLASPROBLEMEN BIJ UW KIND

Inleiding

Uw kind heeft last van plasproblemen. In deze folder leest u wat de veelvoorkomende oorzaken zijn. En wat u als ouder of verzorger hieraan kunt doen.

Plasproblemen

Veel kinderen hebben problemen met plassen. Denk aan plasongelukjes overdag, bedplassen, terugkerende blaasontsteking, te vaak plassen, niet kunnen (uit)plassen, niet vaak genoeg plassen of een vertraagde of verstoorde zindelijkheid. Vaak is er sprake van een verkeerd aangeleerd plasgedrag. Bij een klein percentage is een onderliggende medische verklaring de oorzaak.

Oorzaken

Meest voorkomende oorzaken zijn:

1. Het uitstellen van het plassen. Uw kind stelt het plassen zo lang uit dat het uiteindelijk te laat is. Dit gaat vaak samen met het ophouden van de plas. Het gevolg hiervan is dat uw kind vaak veel in 1 keer plast.
2. Overactieve blaas. De blaas van uw kind is van slag. Het knijpt al samen als er weinig plas in de blaas zit. Bijvoorbeeld maar 50 -80ml. Uw kind gaat hierdoor vaak naar de wc. Ook de aandrang is soms zo sterk dat het de wc niet haalt. Uw kind hoeft het ene moment niet te plassen en op het ander moment heel nodig.
3. Hypoactieve blaas. Dit betekent dat de blaasvolume van uw kind groter is dan hoort bij de leeftijd. De blaas is de rek verloren door verkeerd aangeleerd plasgedrag. Uw kind gaat daardoor weinig naar het toilet. Omdat het geen aandrang voelt. Op een gegeven moment zit de blaas te vol. Plassen op vaste tijden verbetert de klachten vaak enorm.
4. Dysfunctional voiding. Uw kind is niet in staat om ontspannen te plassen. Het spant de bekkenbodemspieren aan, waardoor het niet goed kan uitplassen. Hierdoor blijft

er vaak nog urine in de blaas. Dit zorgt vaak voor een plasongelukje of blaasontstekingen.

5. Verstopping (obstipatie). Veel kinderen met plasproblemen hebben last van verstoppingen. Vaak hebben u en uw kind dit niet door. Want uw kind kan last hebben van verstopping terwijl hij of zij iedere dag poept. Een verstopping geeft druk op de blaas en vermindert het gevoel van de blaas. Daardoor krijgt hij of zij plasproblemen.
6. Het gedrag. Denk aan ADHD, autisme, een dromerig type of emotioneel jong. Met emotioneel jong bedoelen wij dat uw kind niet bezig is met het gevoel van een volle blaas. Hij of zij vergeet dit doordat ze vol in hun actieve spel zitten. Om goed zindelijk te zijn, moet uw kind voldoende 'alert' zijn. Hier is coaching op gedrag heel belangrijk.
7. Bed plassen. Uw kind plast 's nachts in zijn of haar bed en wordt hier niet wakker van. Uw kind kan het signaal van de volle blaas niet oppakken. Soms is het een gecombineerd probleem. Bijvoorbeeld doordat het blaasvolume te klein is of doordat uw kind ook 's nachts een overactieve blaas heeft.
8. Anatomische afwijking. De plasproblemen ontstaan door een aanlegstoornis of een vernauwing in de plasbuis. Dit is zeldzaam.

Het onderzoek

Via uw huisarts of kinderarts wordt u doorgestuurd naar de urotherapeut. De urotherapie is een combinatie van cognitieve, fysieke en gedragstherapeutische training met als doel het normaliseren van het plaspatroon en het voorkomen van verdere beschadiging.

U ontvangt van Franciscus een pakketje met een aantal vragenlijsten. Vul deze in en stuur ze terug. Uw kind kan dan worden opgeroepen. Het verhaal van u en uw kind in combinatie met de vragenlijsten helpen bij het achterhalen van het probleem. Ook doet een kinderarts lichamelijk onderzoek.

Na het lichamelijk onderzoek wordt er door de urotherapeut en kinderarts besloten of er nog aanvullend onderzoek moet worden gedaan. Denk bijvoorbeeld aan het maken van een echo van de blaas, nieren of een flowmetersessie (plasklas). Dit geeft soms meer inzichten.

De behandeling

Wanneer de diagnose is gesteld, wordt het de behandeling bepaald. De behandeling is afhankelijk van de leeftijd en motivatie van uw kind. Een behandeling kan zijn:

- Een training gericht op het optimaliseren van het plaspatroon. Dit kan voor overdag of de nacht zijn.
- Starten met medicatie om een overactieve blaas onder controle te krijgen, om de blaascapaciteit te vergroten of om het ontlastingspatroon te verbeteren.
- Een doorverwijzing naar de kinderuroloog. Er zijn aanwijzingen van anatomische problemen.
- een doorverwijzing naar de bekkenbodemptherapeut om uw kind te leren om ontspannen te plassen, zonder de bekkenbodemspieren aan te spannen.

Wat kunt u als ouder doen?

- Zorg voor vaste drink- en plasmomenten. Start de dag met plassen, direct nadat uw kind wakker wordt. Ook bij een natte luier of bed. Drink daarna gelijk een glas water of sap. Geef bij het ontbijt nog een beker drinken.
- Plas 5 tot 7 keer per dag. Bijvoorbeeld om de 2 a 3 uur. Bedenk bijvoorbeeld: iedere glas is een plas.
- Laat uw kind na of net voor het naar school gaat plassen. Dit is ook belangrijk voor het spelen.
- Het is belangrijk dat uw kind goed rechtop zit tijdens het plassen. Doe de handen op de knieën, laat de voeten ergens op steunen (voetenbankje) en tel na het uitplassen tot 10.
- Zorg voor ontspannen plassen. Denk aan het fluiten of een liedje zingen. Ga dus niet meepersen.
- Drink ongeveer 1 tot 1.5 liter per dag. Afhankelijk van de leeftijd van uw kind.

- Zorg voor gezonde en gevarieerde voeding. Denk aan voldoende fruit, groente en bruin brood.
- Laat uw kind 2 keer per dag na het ontbijt en avondeten 5 minuten op de wc zitten. Pers wat mee om te zien of uw kind kan poepen. Het is belangrijk dat uw kind minimaal 1 keer per dag poept.
- Als uw kind voelt dat hij of zij moet poepen, zorg dat dit niet wordt opgehouden. Stimuleer uw kind om ook op school en tijdens het spelen te gaan.
- Zorg dat uw kind voldoende lichaamsbeweging krijgt. Ga regelmatig sporten.
- Blijf als ouder positief. Beloon uw kind bij goede inzet en niet op het resultaat.

Vragen

Voor vragen kunt u contact opnemen met uw eigen huisarts of met de vaste kinderarts van uw kind. U kunt ons bereiken via de polikliniek kindergeneeskunde via Franciscus Gasthuis: 010 461 6225 of Franciscus Vlietland: 010 893 0000

Januari 2024