

## Blaastraining

### Inleiding

Veel mensen hebben in hun leven te maken met blaasklachten. Veel voorkomende klachten zijn vaak plassen (vaker dan 7 keer per dag), loze aandrang om te plassen, moeilijk kunnen ophouden bij aandrang en urineverlies bij aandrang.

### Wat is blaastraining?

Het doel van blaastraining is om anders te leren omgaan met de signalen van de blaas. Er wordt geprobeerd minder goede gewoontes af te leren en goede gewoontes aan te leren. Onderzoek heeft aangetoond dat veel mensen baat hebben bij blaastraining.

### Waarom blaastraining?

Blaastraining helpt u om de tijd tussen twee toiletbezoeken te verlengen, de blaasinhoud te vergroten en het gevoel van aandrang te controleren wanneer uw blaas onnodig samentrekt. Ook kan blaastraining helpen bij mensen die juist de plas te lang ophouden waardoor ze grote hoeveelheden (>500ml) plassen.

Een belangrijk onderdeel van blaastraining is het leren begrijpen van de signalen van uw blaas, naar welke signalen u moet luisteren en beter herkennen. Door de blaastraining leert u herkennen wanneer uw blaas vol is en wanneer niet.

Blaasklachten en slechte plasp gewoontes ontstaan vaak in de loop van maanden of jaren. Om de blaas beter onder controle te krijgen is geduld, tijd en doorzettingsvermogen nodig. Ter aanmoediging: de meeste mensen merken enige verbetering op binnen twee weken, hoewel het drie maanden of meer kan duren om de controle over de blaas terug te krijgen.

### Voordat u begint...

- Uw arts heeft uitgesloten dat er andere problemen van de blaas spelen, zoals een blaasontsteking.
- U houdt een plasdagboek bij gedurende een aantal dagen voor de blaastraining. In een plasdagboek kunt u zien hoe vaak u gaat plassen, hoeveel uw blaas kan bevatten, hoeveel u drinkt en hoeveel en hoe vaak u last heeft van aandrang en urineverlies. U kunt een plasdagboek van het begin van uw behandeling vergelijken met een dagboek van na de behandeling en zien hoeveel er veranderd is.
- Met blaastraining wordt er gestreefd naar circa 2 liter drinken per dag (of uw arts moet anders voorschrijven) en circa 7 toiletbezoeken per dag.
- Beperk het gebruik van alcohol, aspartaam (light dranken), cafeïne en theïne omdat dit een irriterend effect heeft op de blaas.

## Hoe doe ik blaastraining?

*Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik minder vaak hoef te plassen?*

In uw plasdagboek kunt u zien hoe vaak u naar de toilet gaat. Is dit vaker dan iedere 2 tot 3 uur dan kunt u proberen de tijd tussen de plassen te verlengen. Verleng de tijd tussen twee toiletbezoeken met kleine stapjes. Als u bijvoorbeeld ieder uur gaat, probeert u het 1 uur en 15 minuten uit te stellen. Als dit gedurende circa twee tot drie dagen lukt dan kunt u zichzelf weer een nieuw doel stellen door de tijd nog meer te verlengen. Ook dit houdt u dan weer gedurende circa twee tot drie dagen vol. Als dit lukt dan kunt u het zo steeds verder verlengen tot u ongeveer iedere 3 uur naar toilet gaat.

Probeer de toiletbezoeken die u doet 'voor de zekerheid' te verminderen. Stel u bijvoorbeeld de vraag of u echt elke keer moet gaan voordat u uw huis verlaat (als u pas 20 minuten ervoor bent geweest hoeft dit misschien niet). Normaal gesproken kan een blaas zonder problemen 400ml bevatten (dit zijn ongeveer twee grote bekers).

*Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik minder hevige aandrang ervaar en/of urine verlies?*

Probeer al deze tips om aandrang te controleren en uw plassen uit te stellen. Kijk welke manieren voor u het beste werken en gebruik ze als u ze nodig heeft.

- Span uw bekkenbodemspieren zo hard als u kunt aan en houdt dit zo lang mogelijk vast. Blijf dit doen totdat het aandrangsgevoel weggaat of onder controle is. Het aanspannen van de bekkenbodem helpt om de plasbuis dicht te knijpen en urinelekkage te voorkomen.
- Span uw bekkenbodemspieren zo snel en zo stevig als u kunt aan en laat dan los. Herhaal dit verschillende malen na elkaar. Sommige mensen vinden dat verschillende keren achter elkaar aanspannen beter werkt dan een aanspanning zo lang mogelijk vol te houden.
- Druk stevig op het perineum (gebied tussen vagina / balzak en anus). U kunt dit doen door uw benen te kruisen of door op een hard oppervlak te gaan zitten. Dit stuurt een signaal naar de blaas via de zenuwen dat de uitgang van de blaas dicht is en dat hij moet wachten voordat hij zich probeert te ledigen.
- Zorg voor afleiding bij aandrang. Sommige mensen tellen terug vanaf 100, maar elke vorm van afleiding of ontspanning is goed.
- Verander van houding als dit het gevoel van aandrang vermindert. Sommige mensen vinden dat naar voren leunen helpt.
- Blijf stil zitten als u plots hevige aandrang krijgt. Probeer goed op uw ademhaling te letten. Het aandrangsgevoel zal dan vanzelf minder worden zodat u rustig naar het toilet kan lopen. U kunt niet ophouden en naar het toilet rennen tegelijk.
- Probeer niet ter plekke heen en weer te wiebelen. Bewegingen prikkelen de blaas waardoor het aandrangsgevoel en/of urineverlies kan verergeren.
- Als u na 2 tot 3 uur nog geen aandrang voelt om te plassen, gaat u toch naar het toilet om proberen te plassen. Het kan dat uw blaas, door altijd lang ophouden, pas later een signaaltje geeft naar uw hersenen dat uw blaas vol is. U moet nu weer gaan trainen dat uw blaas eerder een signaaltje geeft dat hij gelegeerd moet worden.
- Wat u vooral niet moet doen tijdens het plassen is meepersen door buikdruk. Uw blaas is een spier die zelf moet samentrekken om te kunnen ledigen. Als u dit overneemt met uw buikspieren kunt u problemen krijgen met uitplassen (de blaas vermindert in kracht) of u kunt buikpijnklachten

krijgen.

### Hoe succesvol is blaastraining?

Blaastraining (en bekkenbodemspieroefeningen, indien van toepassing) geeft verbetering bij 30-50% van de mensen met aandrangproblemen. Belangrijk om te weten is dat wanneer u uw blaas succesvol hebt getraind, u deze goede gewoonten uw leven lang blijft toepassen. Het is belangrijk om goed gemotiveerd te zijn en door te zetten na start blaastraining. Dit kan moeilijk zijn omdat u nog niet gelijk het gewenste resultaat ziet. Daarom zal de continëntieverpleegkundige of arts u na twee weken vragen hoe het gaat met de blaastrainingen en uw klachten. Na zes weken wordt er gekeken hoe het effect van de blaastraining is. Een plasdagboek is dan een handig hulpmiddel om te vergelijken hoe het voor aanvang van de blaastraining was en hoe het na zes weken is. Indien het effect na zes weken positief is zal de blaastraining gecontinueerd worden en na drie maanden opnieuw geëvalueerd worden. Indien na zes weken niet het gewenste resultaat is bereikt, wordt er samen met u opnieuw gekeken of er andere behandelopties zijn.

### Extra tips om te helpen met blaascontrole

Er kunnen ook nog andere veranderingen nodig zijn die uw blaascontrole helpen verbeteren.

- Als u overgewicht heeft, vaak moet hoesten (bijvoorbeeld bij astma) of als u last heeft van bijvoorbeeld obstipatie, moet u dit bespreken met uw arts, fysiotherapeut of continëntieverpleegkundige, omdat al deze oorzaken urineverlies kunnen verergeren. Ook kunnen sommige medicijnen de blaascontrole beïnvloeden, bespreek daarom met uw arts welke medicijnen u gebruikt.
- Zorg voor voldoende vocht. Circa 2 liter per dag (hiermee wordt bedoeld: alle vocht, dus ook uit yoghurt, fruit, koffie, etcetera), tenzij uw arts anders heeft geadviseerd. Ga niet minder drinken omdat u denkt dat uw urineverlies hierdoor zal verminderen of stoppen. Als u te weinig drinkt, wordt uw urine sterk geconcentreerd. Dit irriteert de blaas en hierdoor moet u nog vaker plassen, zelfs als er maar weinig in uw blaas zit. Een gebrek aan vocht kan ook leiden tot urineweginfecties.
- Drink niet al uw vocht in een keer. Verspreid uw vochtinname over de dag. Als u veel in een keer drinkt, kunt u verwachten dat u kort erna dringend naar het toilet moet.
- Vermijd drinken twee uur voordat u naar bed gaat. Dit vergroot de kans dat u 's nachts op moet staan om te plassen.

### Ruimte voor vragen / notities:

.....  
.....

### Contact

Als u nog vragen heeft, aarzel dan niet deze te stellen aan uw behandelend arts of continëntieverpleegkundige.

Bekkenbodemcentrum

Telefoonnummer: (076) 595 10 32

Email: [bekkenbodemcentrum@amphia.nl](mailto:bekkenbodemcentrum@amphia.nl)(mailto:bekkenbodemcentrum@amphia.nl)

Verpleegkundig consulent continëntiezorg bekkenbodemcentrum

- Marian Rijnart-Surewaard

Telefoonnummer: (076) 595 26 01

Email: [continentiebbc@amphia.nl](mailto:continentiebbc@amphia.nl)(mailto:continentiebbc@amphia.nl)

#### *Polikliniek Urologie*

Telefoonnummer: (076) 595 10 26

Verpleegkundig consulent continenzorg urologie

- Kristie Raming-Verwijmeren
- Marielle van Garderen

Telefoonnummer: (076) 595 10 28

Email: [continentie@amphia.nl](mailto:continentie@amphia.nl)(mailto:continentie@amphia.nl)

#### **Meer informatie/bronvermelding**

- Het plasdagboek is ook [hier](https://www.amphia.nl/folders/urologie-mictielijst)(https://www.amphia.nl/folders/urologie-mictielijst) te vinden
- Bron  
(<https://www.uptodate.com/contents/image?imageKey=PI%2F66056&topicKey=PI%2F2726&rank=1~150&>

Meer lezen over het Bekkenbodemcentrum van Amphia?

[Ga naar afdeling Bekkenbodemcentrum](https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie-bekkenbodemcentrum) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie-bekkenbodemcentrum>)