

Ontlastingsklachten komen vaker voor dan u denkt. Heeft u weleens last van controleverlies over uw ontlasting, een moeizame stoelgang of winderigheid?

Mogelijk zijn deze klachten voor u herkenbaar:

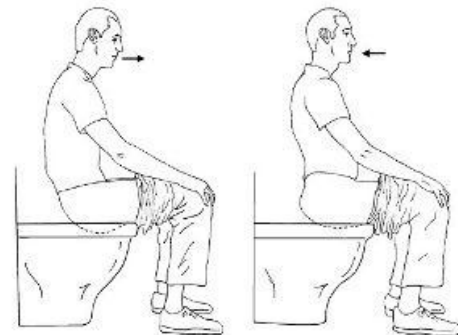
Last van obstipatie, pijn bij het ontlasten en klachten van terugkerende aambeien. Of is er minder controle over de ontlasting waardoor klachten heeft van verlies van ontlasting, vocht of moeilijk windjes kunnen ophouden.

Mogelijke oorzaken van deze klachten.

- De bekkenbodembodem ondersteunt de blaas met de urinebuis, de baarmoeder met de vagina en de endeldarm. Ook zorgen de spieren van de bekkenbodembodem ervoor dat u controle heeft over uw ontlasting. Hierbij zijn goed functionerende bekkenbodembodemspieren van belang. Uw bekkenbodembodemspieren kunnen te zwak zijn, te gespannen zijn of op een verkeerde timing aan- dan wel ontspannen. Dit kan leiden tot klachten.
- Verkeerd toiletgedrag, zoals verkeerd persen, uitstel gedrag of wanneer u onvoldoende tijd neemt.
- Pijn klachten, gespannen buik en bekkenbodembodem.
- Onvoldoende drinken of onregelmatig ongezond eten.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Goed toiletgedrag: Voelt u aandrang voor ontlasting, ga dan naar het toilet. Neem hiervoor de tijd.
- Wanneer u aandrang voor ontlasting voelt (dit is vaak 20 – 30 minuten na de maaltijd), gaat u direct naar het toilet. Het uitstellen van ontlasten betekent vaak dat de aandrang verdwijnt en voorlopig niet meer terugkomt. Dat kan leiden tot verstopping. Ga ontspannen op het toilet zitten, de voeten op de grond, de rug iets bol, de kleding goed naar beneden. Ontspan de bekkenbodembodem en pers rustig, terwijl u uitademt. Richt de druk naar de anus.
- Wat als de ontlasting niet komt: U ademt een aantal keren rustig in en uit. De buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling). U kantelt 10 keer het bekken voor- en achterover en ademt hierbij rustig in en uit. Hierna probeert u nog een keer op de juiste manier te persen. Vermijd hard persen, als er na 5 minuten nog niets is ga dan niet proberen om hard te persen, ga van het toilet af en wacht een volgende gelegenheid af. U kunt proberen om ongeveer 10 minuten intensief te bewegen bijvoorbeeld (flink) wandelen of bukkende werkzaamheden uit te voeren. Ga hierna weer naar het toilet en ga ontspannen zitten en probeer of de ontlasting dan wel wil komen.
- Drink voldoende en eet regelmatig en vezelrijk, dit is belangrijk voor goede stoelgang
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging
- Door een rustige buikademhaling kunt u, uw buik- en bekkenbodembodemspieren ontspannen.



Over wat Fysiotherapiepraktijk Marieke Meeuwis kan doen

De bekkenfysiotherapeut helpt mensen hun zelfvertrouwen weer te vinden. Dat begint met voorlichting, preventie en een goede diagnose. Daarop volgt coachen, begeleiden en behandelen door onder andere gericht trainen van de bekkenbodembodemspieren.