

Informatiefolder kinderbekkenfysiotherapie

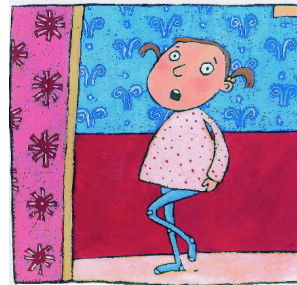
voor kinderen van 5-12 jaar.

Heb jij dit ook wel eens?

- * dat je heel nodig moet plassen en het niet op kunt houden tot je op de wc zit.
- * dat je op de wc zit als je heel nodig moet, maar dan toch niet kunt plassen.
- * natte plekken in je onderbroek of een kletsnatte broek
- * poep of bruine strepen in je onderbroek
- * moeilijk kunnen poepen, pijn bij het poepen
- * wakker worden in een nat bed of met een natte pyjama



Ik moet zo nodig!



Dit zijn problemen die niet fijn zijn, maar waar je soms wel wat aan kan doen.

Wat is kinderbekkenfysiotherapie?

Kinderbekkenfysiotherapie is fysiotherapie bij plas- en of poepproblemen bij kinderen. De kinderbekkenfysiotherapeut is naar een school geweest waar je alles leert over plassen en poepen bij kinderen. Daarom gaan we proberen jou te helpen met je probleem.

De eerste keer bij de kinderbekkenfysiotherapeute

De eerste keer zal de kinderbekkenfysiotherapeute een gesprek hebben met jou en je ouders om precies te horen wat er aan de hand is om je zo goed mogelijk te kunnen helpen. Daarnaast vragen we je ook om een paar dagen een poep- of plasdagboekje bij te houden, of een drink- en een lijst van wat je eet bij te houden. Dit is soms wel even lastig, maar dan weten we precies hoe vaak en hoe veel je plast en poept.

Behandeling

Eerst zullen we je met plaatjes en boekjes van alles leren over poepen en plassen en de spieren die je plas en poepgaatje openen en afsluiten, over hoeveel drinken je lichaam per dag nodig heeft, en over gezond eten met genoeg vezels. Het is handig als je een mapje meeneemt waarin je de informatie en plaatjes die je krijgt kan bewaren, en thuis nog even kan bekijken, of aan iemand anders kan laten zien.



Daarna gaan we oefenen hoe je het beste op de wc kunt zitten om de plas of de poep er zo gemakkelijk mogelijk uit te laten komen. Natuurlijk ga je ook leren waar de spieren zitten waarmee je je plas en poepgaatje open en dicht kan zetten, maar ook wanneer je hem open en wanneer je hem dicht moet doen.



Ouders

Het is belangrijk dat je ouders je meehelpen, anders is het best lastig om het goed vol te houden. Daarom krijgen je ouders ook wat uitleg hoe zij je thuis het beste kunnen begeleiden.

vragen

Als je nog vragen hebt of dingen wilt weten, dan mag je dat natuurlijk gewoon zeggen.

Tot ziens, de kinderbekkenfysiotherapeute

Margrethe Wester

Lokaties:

Het Dok, de Vlechttuinen 1B, 8322 BA Urk

Klutenweg 10, 8314 PC Bant.

Tel: 0527-252269/ 06-43181490

+ + + + + + + + + + +

e-mail: mwester@bekkenfysiotherapie.nu

