

### Ervaar je problemen bij de ontlasting?

Een bekkenfysiotherapeut kan je helpen.  
Neem contact op voor een afspraak via  
info@smc-tilburg.nl of 013 545 68 20



## TOILETGEDRAG BIJ ONTLASTEN

- Ga bij aandrang (25 minuten na de maaltijd)
- Neem de tijd
- Ga ontspannen op het toilet zitten, de rug iets bol. De knieën uit elkaar en de voeten plat op de grond. De kleding goed naar beneden. Gebruik indien nodig een voetenbankje of opstapje
- Niet persen, wacht op aandrang
- Bij aandrang de druk op de anus richten
- Pers rustig terwijl je uitademt en de buik bol maakt
- Wanneer de ontlasting niet komt:
  - Adem een aantal keren rustig in en uit. De buik beweegt hierbij mee (buikeademhaling).
  - Kantel het bekken 10x voor- en achterover. Adem hierbij rustig in en uit.
  - Ga nog even 10 minuten intensief bewegen en probeer het daarna nog een keer
- Span tot slot de bekkenbodem even aan. Ontspan de bekkenbodem daarna weer, voordat je opstaat.

**SMC** Tilburg  
Medisch specialist in bewegezorg

**SPORTMEDISCH CENTRUM TILBURG**

OLYMPIAPLEIN 384 GEBOUW T-KWADRAAT STAPPEGOOR  
T 013-5456820 WWW.SMC-TILBURG.NL INFO@SMC-TILBURG.NL

### Ervaar je problemen bij het plassen?

Een bekkenfysiotherapeut kan je helpen.  
Neem contact op voor een afspraak via  
info@smc-tilburg.nl of 013 545 68 20



## TOILETGEDRAG BIJ PLASSEN

- Neem de tijd
- Ga goed rechtop en ontspannen op het toilet zitten. De knieën uit elkaar en de voeten plat op de grond. De kleding goed naar beneden. Gebruik indien nodig een voetenbankje of opstapje
- Pers niet mee, de plas komt vanzelf
- Onderbreek het plassen niet
- Als je klaar bent, kantel dan het bekken een aantal keren voor- en achterover. Zo 'schommel' je de blaas leeg
- Zachtjes droogdeppen van voor naar achter
- Na het plassen span je de bekkenbodem even aan. Ontspan de bekkenbodem daarna weer en sta dan pas op.

**SMC** Tilburg  
Medisch specialist in bewegezorg

**SPORTMEDISCH CENTRUM TILBURG**

OLYMPIAPLEIN 384 GEBOUW T-KWADRAAT STAPPEGOOR  
T 013-5456820 WWW.SMC-TILBURG.NL INFO@SMC-TILBURG.NL