

Blaasvolumetraining; voor kinderen

Wat is blaasvolumetraining?

Bij een blaasvolumetraining train je thuis het groter worden van je blaas door 3x per week een oefening te doen.

Waarom blaasvolumetraining?

Een blaasvolumetraining starten we niet zomaar. Je hebt last van incontinentie. Dat is een moeilijk woord voor het hebben van plasongelukjes. Ook is je blaas veel kleiner dan die van andere kinderen. De plasongelukjes kunnen overdag zijn, of 's nachts of allebei. Trainen om helemaal droog te worden is al moeilijk. Als er dan ook maar weinig plas in je blaas kan is het nog lastiger. De blaasvolumetraining doe je dus om je blaas groter te maken waardoor er meer plas in past. Nu is het niet zo dat, wanneer je blaas net zo groot is als die van andere kinderen, je ook meteen droog bent. Het maakt het oefenen om droog te worden wel makkelijker. Als er meer in je blaas past, hoef je ook wat minder vaak te plassen.

Hoe kan het dat je blaas te klein is?

Vaak is je blaas te klein omdat hij overactief is. Zo'n overactieve blaas geeft veel te vaak en veel te snel seintjes dat je moet plassen. Hierdoor is je blaas van een "soepele ballon" veranderd in een "stugge tennisbal" die niet goed uitrekt en waar maar weinig plas in past. Als je last hebt van zo'n overactieve blaas krijg je ook medicijnen die ervoor zorgen dat je blaas wat rustiger wordt en niet meer zo vaak een seintje geeft dat je moet plassen. Ook zorgen de medicijnen er samen met de blaasvolumetraining voor dat je blaas weer wat beter kan uitrekken en er weer meer plas in past.

Sommige kinderen hebben een kleine blaas zonder die overactiviteit. Dan oefen je ook de blaasvolumetraining maar dan zonder die medicijnen.

Is alleen een blaasvolumetraining genoeg?

Als je plasongelukjes hebt is het belangrijk om

- altijd goed te drinken (7-8 bekertjes per dag)
- regelmatig te gaan plassen (in ieder geval 7x per dag)
- ontspannen te plassen (net zoals op het plaatje).

Dit doe je iedere dag. Als je dan nog steeds nat bent en je blaas is ook veel te klein start je met een blaasvolumetraining, maar wel pas als de arts dit zegt. Als je ouder bent dan 7 jaar heb je soms ook nog een andere training nodig bij de urotherapeut.



Hoe doe je de blaasvolumetraining?

Je gaat 3 x per week oefenen om een zo groot mogelijke plas te maken. Die plas noemen we ook wel de superplas. Het is belangrijk dat je dit ook echt doet. Het is net zoals met sporten of met een moeilijk vak op school: door goed en vaak te oefenen word je er steeds beter in. Het handigste is om samen met je ouders te kijken op welke dagen je de superplas gaat oefenen. Schrijf dit dan op de kalender. Je kan de superplas het beste oefenen wanneer je thuis bent en je er ook de tijd voor kan nemen.

Als je een goed moment hebt uitgekozen ga je eerst goed drinken. Zonder drinken kan je tenslotte ook geen superplas maken.

Gewicht	Hoeveelheid drinken in max 30 minuten
10-15 kg	250 ml
15-20 kg	350 ml
20-25 kg	450 ml
25-30 kg	550 ml
30-35 kg	650 ml

In de tabel hierboven zie je precies hoeveel je binnen 30 minuten tijd moet drinken. Het is het handigste om de hoeveelheid af te meten met een maatbeker zodat je niet te weinig drinkt of juist veel te veel. Je kan het beste water drinken maar iets anders zonder suiker en zonder koolzuur (“prik”) kan ook. Als je eenmaal het gevoel hebt dat je moet plassen probeer je het zo lang mogelijk op te houden. Maak hier iedere keer een wedstrijdje met je blaas van en probeer iedere keer een record te halen. Mocht je tijdens het oefenen van de superplas een keer een ongelukje hebben, dan is dat helemaal niet erg. Je oefent tenslotte iets wat voor jou heel moeilijk is. Het helpt wel om in de buurt van de WC te blijven. Ook kun je ervoor zorgen dat je familie weet dat je aan het oefenen bent. Dan houden ze niet per ongeluk heel lang de WC bezet.

Hoe weet je of de blaasvolumetraining helpt?

In het ziekenhuis hebben we de computer-WC die precies weet hoeveel je plast maar die heb je thuis natuurlijk niet. Je kan daarom het beste 1 x per week de superplas in een maatbeker opvangen (vaker mag ook) zodat je precies weet hoe groot hij was. Kijk dan ook even op de klok hoe lang je de plas hebt kunnen ophouden. Soms is je plas namelijk niet groter maar heb je het wel langer kunnen ophouden of andersom. Schrijf op hoe groot je superplas was en hoe lang je het hebt kunnen ophouden in de tabel die bij deze folder zit. Door dit elke week op te schrijven kan je na een paar weken al zien of de training begint te werken. Neem deze tabel ook altijd mee als je naar het ziekenhuis gaat zodat zij ook precies weten hoe het gaat.

Hoe lang duurt de blaasvolumetraining?

Het duurt best een tijdje voor je weer kan stoppen met de blaasvolumetraining. Je bent al snel 3 tot 6 maanden bezig en soms nog wel langer.

Je mag stoppen als:

- je blaas uiteindelijk weer net zo groot is als dat hij voor je leeftijd moet zijn.
- of als je helemaal droog bent, ook als is je blaas nog wat kleiner.

Als je de blaasvolumetraining hebt gedaan samen met de medicijnen om je blaas wat rustiger te maken ga je altijd nog een tijdje door met de medicijnen nadat de blaasvolumetraining al is gestopt. Wanneer je uiteindelijk mag stoppen met de medicijnen moet je weer even voor 4 maanden starten met de blaasvolumetraining. Dit om te voorkomen dat je blaas na het stoppen van de medicijnen misschien weer kleiner gaat worden.

Heb je nog vragen? Stel deze dan aan de dokter of verpleegkundige als je op de polikliniek bent. Of stel je vraag via [Mijn Dossier](#).

Bijlage: Tabel resultaten superplas

