

# Vaginale reflux

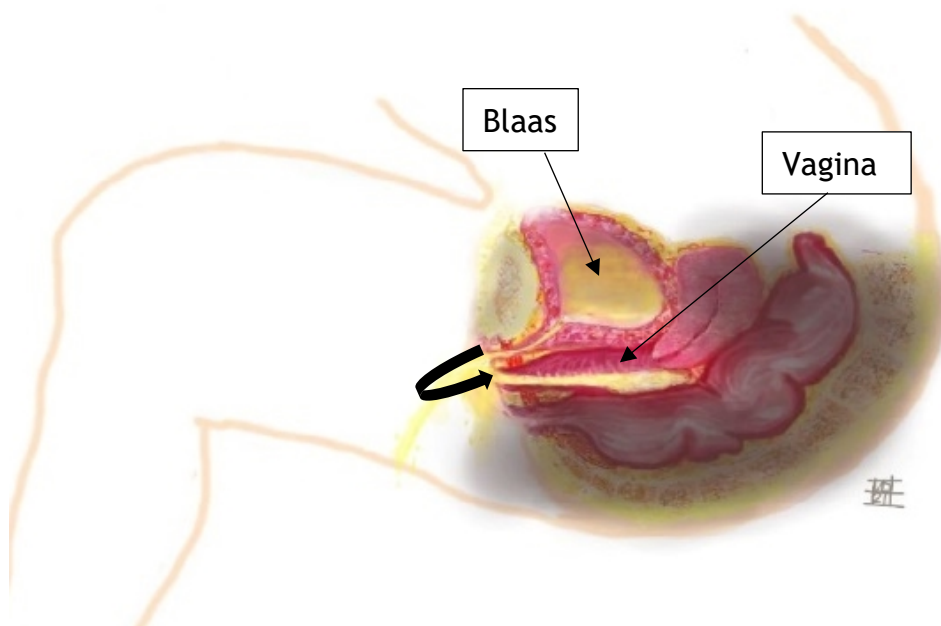
Urine-incontinentie komt veel voor bij schoolgaande kinderen en kan verschillende oorzaken hebben. Zie voor meer informatie de folder [blaasproblemen bij kinderen; informatie voor ouders](#). In deze folder gaan we in op incontinentie door vaginale reflux.

## Wat verstaan we onder vaginale reflux?

Vaginale reflux is een specifieke vorm van incontinentie gekenmerkt door het verliezen van urine binnen 10 minuten na het plassen.

Bij vaginale reflux loopt de urine tijdens het plassen in de vagina (zie illustratie). Als het meisje na het plassen opstaat van de wc, druppelt de urine uit de vagina.

Bij jonge meisjes kan vaginale reflux makkelijker optreden omdat het plasgaatje vlak bij de vagina ligt. Ook is de positie van de vagina vóór de puberteit horizontaler, wat kan bijdragen aan de reflux. Vaginale reflux is dus niet te wijten aan een aandoening van de blaas/sluitspier of afwijkend genitaal en verdwijnt meestal spontaan (vaak pas in de puberteit). Meestal is de hoeveelheid gelekte urine klein, maar groot genoeg om voor een natte onderbroek te zorgen. Vaginale reflux wordt gezien bij meisjes die tijdens het plassen de benen tegen elkaar houden waardoor de schaamlippen zich niet kunnen scheiden. Dit gebeurt vooral wanneer meisjes niet goed op het toilet zitten. Bijvoorbeeld als de voeten niet goed op de vloer gezet kunnen worden, omdat het toilet te hoog is, of als de billen te weinig steun hebben op de rand van het toilet, omdat de toiletbril te groot is.



## Behandeling van vaginale reflux

De behandeling bestaat uit adviezen over een goede plashouding.

- Plassen in een ontspannen houding (evt. een krukje en brilverkleiner gebruiken). Sommige meisjes kunnen er baat bij hebben juist andersom op het toilet te gaan zitten.
- Na plassen met toiletpapier deppen i.p.v. vegen
- Na plassen staand boven toilet bekken kantelen, schudden en daarna even wachten. Je kan hierbij toiletpapier tegen de vagina houden zodat de urine daar in lekt.

Heeft u nog vragen? Stelt u deze dan aan het behandelteam tijdens het eerstvolgende polikliniekbezoek of via [Mijn Dossier](#).