



Plezier maken staat bij ons voorop!

We vinden het belangrijk dat jouw kind de kinderfysiotherapie niet ervaart als een behandeling. Het samen oefenen willen we vooral leuk maken, want wanneer je plezier hebt samen gaat het (aan)leren makkelijker.

Dit doen we door:

- een spelelement in te bouwen;
- te werken met beloningen;
- vrolijke en grappige hulpmiddelen en materialen te gebruiken;
- veel persoonlijke aandacht;
- een aanpak die volledig gericht is op het karakter van jouw kind;
- het zo leuk te maken, dat jouw kind niet alleen bij ons op de praktijk, maar zeker ook bij jullie thuis graag oefent;
- een veilige en kindvriendelijke inrichting van onze praktijken en behandelkamers;
- duidelijk te maken dat een plas/poep ongelukje hebben, niets is om je voor te schamen;
- ervoor te zorgen dat jouw kind zijn/haar zelfvertrouwen herwint.

TWIJFELS?

Twijfel je of wij jou en jouw kind kunnen helpen?

Bel gerust. Ook kan je een vrijblijvende afspraak bij ons op de praktijk plannen. Deze afspraak wordt vergoed door jouw zorgverzekering. Evenals een eventuele behandeling door een kinderfysiotherapeut tot minimaal 18 behandelingen per kalenderjaar.

Wij staan voor je klaar!

T. 053 436 67 66

M. l.boeijink@fitclinic.nl



Lieke Boeijink

Jouw kinder(bekken)fysiotherapeut



SAMEN ZORGEN WIJ ERVOOR DAT HET BETER GAAT

Voor al onze locaties, behandelingen en specialisaties. Kijk op www.fitclinic.nl



samen beter



Poepen en plassen is goed!

- Geeft energie
- Geeft zelfvertrouwen
- Helpt bij buikpijn

SAMEN ZORGEN WIJ ERVOOR DAT HET BETER GAAT

KINDERBEKKENFYSIOTHERAPIE

BIJ POEP-, PLAS- EN/OF ZINDELIJKEIDSPROBLEMATIEK

Goed kunnen poepen en plassen is belangrijk. Het eten en drinken wordt namelijk omgezet naar energie. Hierdoor voelt jouw kind zich fit en kan hij/zij bewegen en zich concentreren op school. Wanneer het poepen en/of plassen moeilijk gaat kan de kinderbekkenfysiotherapeut helpen. Zo kan jouw kind weer lekker meedoen!

Ook wanneer jouw kind regelmatig een poep- of plasongelukje heeft of bijvoorbeeld na 6 jaar nog af en toe in bed plast. Dit is niet alleen vervelend voor jouw kind, maar ook voor jou als ouder. We willen allemaal graag dat ons kind zich fijn voelt en vertrouwen heeft in zijn/haar lichaam.

WAARMEE KUNNEN WIJ HELPEN?

- Wanneer jouw kind ongewild overdag urine verliest.
- Wanneer jouw kind herhaaldelijke urineweginfecties/blaasontstekingen heeft.
- Wanneer jouw kind vanaf zes jaar alleen 's nachts urine verliest. We spreken dan van bedplassen.
- Wanneer jouw kind zijn/haar ontlasting niet goed kan ophouden. Jouw kind heeft bijvoorbeeld regelmatig een vieze broek overdag.
- Wanneer jouw kind zijn/haar ontlasting te lang ophoudt. We spreken dan van obstipatie.
- Wanneer jouw kind angst heeft om te poepen, bijvoorbeeld omdat dit pijnlijk is.
- Wanneer jouw kind niet uit logeren of op school(reis) durft, omdat hij/zij bang is in bed te plassen.
- Wanneer jouw kind regelmatig last van buikpijn heeft.
- Wanneer jouw kind vaak of juist heel weinig moet plassen. Een reden hiervoor kan zijn dat jouw kind een overactieve blaas en/of bekkenbodembodem heeft. Of juist een onderactieve.



Lieke Boeijink

Jouw kinder(bekken)fysiotherapeut

MOGELIJKE OORZAKEN WANNEER ER PROBLEMEN ZIJN

Wanneer het poepen moeilijk gaat of er ongelukjes gebeuren:

- verstoppingen
 - diarree
 - een verkeerd eet- en drinkpatroon
 - angst om te poepen
- ### Wanneer er regelmatig natte broeken zijn:
- een overvolle blaas
 - weinig of minder bewustzijn van het eigen lichaam
 - het plassen te lang uitstellen
 - een gespannen bekkenbodembodem
 - een verkeerd drinkpatroon
 - het karakter van het kind

Wanneer het niet lukt om 's nachts zindelijk te worden:

- te grote nachtelijke urineproductie
- een overactieve blaas
- verminderde blaascapaciteit
- hoge wekdrempel: niet wakker te krijgen
- erfelijkheid
- het overdag ophouden van ontlasting en/of urine

ZELF CONTROLEREN WANNEER JE PLAST OF POEPT?



Poepen en plassen is belangrijk en goed. Eten en drinken wordt omgezet naar energie. Hierdoor voelt jouw kind zich fit en kan hij/zij bewegen en zich concentreren op school. Tijdens de dagelijkse activiteiten, als naar school gaan of sport, is het fijn wanneer jouw kind zelf kan controleren wanneer het plast en poept. Oftewel de aandrang tijdig voelt en het even kan ophouden wanneer dat nodig is.

Het is begrijpelijk dat jouw kind het heel vervelend vindt en zich misschien wel schaamt, wanneer het ophouden moeilijk gaat of anders verloopt dan bij leeftijdsgenootjes. Dat is helemaal niet nodig. Elk kind is namelijk uniek en ontwikkelt zich op zijn/haar eigen manier. Wij kunnen helpen door samen oefeningen te doen, zodat er meer controle is over de blaas en/of bekkenbodembodem.

ONZE AANPAK

Allereerst stellen we samen met jou en jouw kind vast wat de oorzaak is van het plas en/of poepprobleem. Vervolgens maken we in overleg met jou als ouder en jouw kind een persoonlijk behandelplan. Deze kan bestaan uit:

- Oefeningen om jouw kind meer bewust te maken van zijn/haar lichaam. Zodat jouw kind beter kan aanvoelen, wanneer hij/zij bijvoorbeeld aandrang heeft om te plassen
- Oefeningen om meer controle te krijgen over de blaas en/of bekken(bodem)spieren. Zodat jouw kind bijvoorbeeld:
 - de plas of poep beter kan ophouden
 - beter kan uitplassen of -poepen

- Oefeningen om jouw kind een 'juiste' toilethouding aan te leren. Een onderdeel hiervan is bijvoorbeeld het zitten met een holle rug om te plassen en een bolle rug om te poepen.

Waar nodig werken we samen:

Met de leerkracht van jouw kind of bijvoorbeeld een kinderdiëtist, om er voor te zorgen dat het beter gaat. Een kinderdiëtist is specialist als het gaat om het (aan)leren van en adviseren in een eet- en drinkpatroon dat de spijsvertering bevordert.

