



PLAS- EN STOEL- GANGPROBLEMEN BIJ KINDEREN

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Werking van de urinewegen en darmen	4
03	Soorten plasproblemen	6
04	Soorten stoelgangproblemen	8
05	Oorzaken	11
06	Drink- en voedingsadvies	12
07	Juiste toilethouding	14
08	Hulp zoeken	14
09	Kamp	15

01 INLEIDING

Je hebt deze brochure gekregen omdat je kind mogelijk plas- of stoelgangproblemen heeft¹. Dat betekent dat hij/zij niet zoals andere kinderen naar het toilet kan gaan of klachten heeft van de urinewegen of darmen. Plasproblemen komen voor bij 8-15% van de kinderen. 1 op 10 kinderen hebben ooit last van constipatie, terwijl encopresis voorkomt bij 0,8-4,1% van kinderen ouder dan 4.

02 WERKING VAN DE URINEWEGEN EN DARMEN

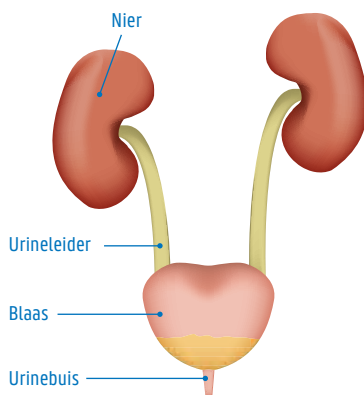
Urinewegen

Als we drinken, legt de drank (bv. water) een hele reis af door het lichaam.

Via de **mond en slokdarm** gaat het water naar de **darmen**, waar het lichaam alle goede bestanddelen opslaat. De andere deeltjes, die het lichaam niet nodig heeft, gaan naar de **nieren**. Die zitten net onder de ribben. De nieren filteren de overbodige deeltjes of afvalstoffen en zetten ze om in urine.

De urine gaat daarna naar de **blaas** via een buisje, de urineleider. De blaas zit in de onderbuik, onder de navel. Je kan de blaas vergelijken met een waterballon: ze kan groter en kleiner worden.

Als de blaas goed gevuld is, dan voelen we een prikkeling of druk. Op het uiteinde van de blaas zitten de **bekkenbodemspieren**. Zodra je op het toilet zit, ontspannen die spieren en kan je plassen. Je hoeft absoluut niet te duwen.



¹ Ook (oudere) kinderen kunnen deze brochure lezen. Voor de leesbaarheid is de brochure gericht aan de ouders.

Darmen

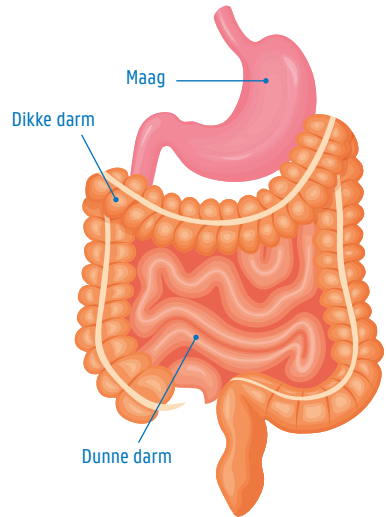
Voedsel gaat van de **slokdarm** naar de **maag**. De maag maakt het voedsel kleiner door het te kneden en te mengen met maagsappen.

De maag heeft een klepje en laat zo geleidelijk voedsel in de **twaaalfvingerige darm** (duodenum). De twaaalfvingerige darm heet zo omdat hij twaalf duimbreedtes lang is (20-25 cm) en vormt het begin van de **dunne darm**.

De dunne darm is 6 meter lang en bestaat uit de nuchtere darm en de kronkeldarm. In de dunne darm wordt het eten een brij. De darmen trekken samen en duwen zo de brij verder. Soms horen of voelen we dat in de buik. De dunne darm haalt belangrijke stoffen voor het lichaam uit het eten. Het bloed stuurt die voedingsstoffen dan waar ze nodig zijn.

Wat overblijft, gaat naar de **dikke darm** (colon). Dat is een buis van 1,5 meter waarin heel veel bacteriën zitten.

Die bacteriën werken samen met de dikke darm om de laatste restjes voedsel op te ruimen zodat enkel stoelgang overblijft. De bacteriën in de dikke darm veroorzaken de geur van de stoelgang. Uiteindelijk wordt de stoelgang verzameld in de **endeldarm** (rectum).



De anus is de opening aan het einde van de endeldarm. De anus heeft 2 sluitspiers: een inwendige en een uitwendige. Wanneer de stoelgang zakt naar het **anaal kanaal**, ontspant de **inwendige sluitspier** zodat de stoelgang verder kan. Het anaal kanaal is heel gevoelig en kan het onderscheid maken tussen vast, vloeibaar en lucht. Zo voelen we of we stoelgang moeten maken of een windje moeten laten.

De stoelgang kan tijdelijk opgehouden worden tot op het toilet dankzij de **uitwendige sluitspier** en **bekkenbodemspieren**. Op het toilet nemen we een goede, ontspannen houding aan en de uitwendige sluitspier en bekkenbodemspieren ontspannen. Met wat buikpers kan de stoelgang er vlot uit.

Normale plas- en stoelgangontwikkeling

- ▲ De meeste kinderen zijn volledig zindelijk als ze vier jaar zijn.
- ▲ De capaciteit van de blaas neemt toe tijdens de eerste 8 levensjaren.
- ▲ Rond de leeftijd van 12-14 jaar bereikt de blaas de normale capaciteit van 450 ml.
- ▲ De normale plasfrequentie van een kind zit tussen de 5-8 keer per dag.
- ▲ De normale stoelgangfrequentie varieert van dagelijks tot 1 keer om de 3 dagen.

03 SOORTEN PLASPROBLEMEN

Broekplassen

Sommige kinderen hebben het moeilijk om overdag droog te blijven. Ze kunnen onverwacht wat plasverlies hebben in de broek. Daar kunnen een paar redenen voor zijn. Het is heel belangrijk dat ouders en leerkrachten begrip hebben voor broekplassen.

Voor iedere vorm van broekplassen bestaat een aangepaste behandeling.

Kleine blaas: een overactieve blaas

Sommige kinderen hebben een kleine blaas die niet veel urine kan ophouden. Je kind krijgt dan plots een blaaskramp en moet heel vaak plassen voor weinig urine. Zo vaak naar toilet gaan, is onaangenaam en daardoor luisteren sommige kinderen niet altijd naar hun lichaam als ze moeten plassen. Dan verliezen ze urine omdat de bekkenbodemspieren niet opgespannen kunnen blijven.

Grote blaas: een onderactieve blaas

Sommige kinderen hebben een grote blaas. Ze zien naar het toilet gaan vaak als tijdsverlies. Ze proberen het plassen uit te stellen en luisteren daardoor niet altijd naar hun lichaam. De blaas raakt dan zo vol dat ze niet alles op kan houden en er urine vrijkomt.

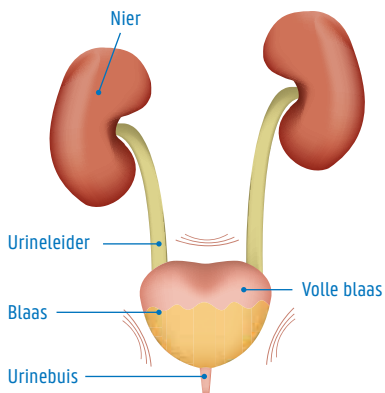
Door te lang te wachten, spannen de bekkenbodemspieren te hard aan. Zo wordt het ook moeilijker om de blaas goed te ledigen. Dat kan ervoor zorgen dat de blaas minder goed werkt en minder goed samentrekt. Dan blijft er urine zitten.

Urineweginfectie

Als de plas te lang in de blaas blijft zitten, kan die ontsteken. Dan doet het soms pijn bij het plassen of heeft je kind buikpijn en kan je kind meer natte broekjes en of natte nachtjes hebben.

Andere plasstraal: dysfunctionele miktie

Door het plassen uit te stellen verhoogt de bekkenbodemspiering. Daardoor kan je kind een zwakke of een onderbroken plasstraal krijgen.



Maar ook bij een overactieve blaas kan de plasstraal minder vlot zijn. Als je kind vaak blaaskrampen heeft, gaan de bekkenbodemspieren vaak mee aanspannen als reactie.

Dat kan ook als gevolg hebben dat je kind niet steeds goed leeg plast.

Bedplassen

Bedplassen is meestal een samenspel van verschillende factoren. Zowel blaasaandoeningen als gedragsmoeilijkheden kunnen het veroorzaken.

We maken een onderscheid tussen primair bedplassen en secundair bedplassen:

- ▲ Bij primair bedplassen is je kind nooit langer dan 6 maanden droog geweest.
- ▲ Bij secundair bedplassen is je kind al 6 maanden of meer droog geweest en is er een plots herval. Dat komt wel vaker voor bij kinderen die een sociaal of psychisch stressvolle periode doormaken.

Voor iedere vorm van bedplassen bestaat een aangepaste behandeling.

Verwante problemen

Vaak gaan plasproblemen gepaard met stoelgangproblemen: constipatie en incontinentie.

Er is ook een verband met psychische en sociale problemen bij kinderen met plasproblemen. Kinderen met bv. ADHD, autisme en ADD hebben vaak een hogere kans om plas- en stoelgangsproblemen te krijgen.

04 SOORTEN STOELGANGPROBLEMEN

Constipatie

Doorgaans gaat iemand elke dag 1 tot 3 keer of om de 2 dagen naar het toilet om stoelgang te maken.

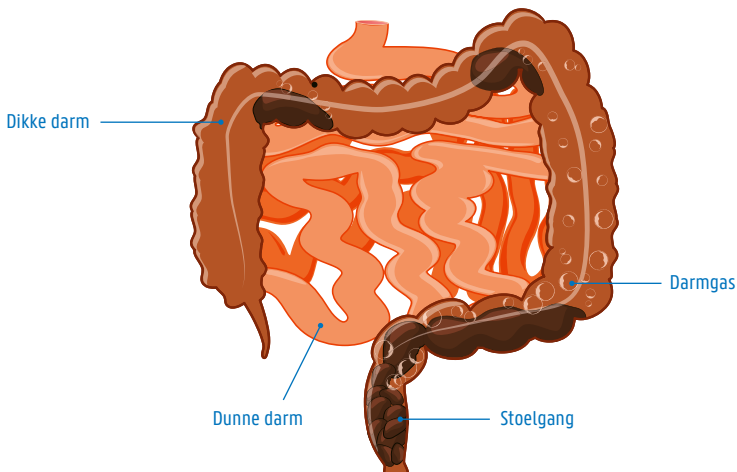
Bij sommige kinderen lukt dat niet altijd even vlot. Zij gaan maar 1 of 2 keer per week naar het toilet en dat is te weinig. Het zorgt ervoor dat de stoelgang harder wordt en dat het steeds moeilijker lukt of pijn doet om naar het toilet te gaan. Dat heet '**constipatie**'.

Oorzaak?

Als stoelgang te lang in de dikke darm en endeldarm blijft, wordt de endeldarm uitgerekt en wordt die minder gevoelig. Door de harde stoelgang hebben de kinderen vaak pijn en gaan ze nog meer uitstellen. Dan kan er stoelgangverlies optreden. Kinderen verwarren het gevoel dat ze krijgen als ze windjes moeten laten met de drang om stoelgang te maken en weten dus vaak niet eens dat ze een vieze broek hebben.

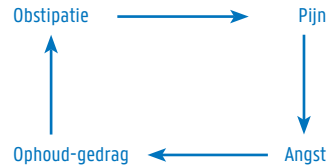
Gevolgen?

Een gevolg van constipatie kan zijn dat je kind **overloopdiarree** krijgt: er zit dan zoveel stoelgang in de buik opgestapeld dat er zachte stoelgang langs de harde stoelgang naar buiten komt.



Wist je dat... ongeveer één op de tien kinderen op een bepaald moment in zijn leven last heeft van constipatie?

Als kinderen voor constipatie bij de dokter moeten gaan, onderzoeken moeten ondergaan of medicatie moeten nemen, worden ze soms bang om nog naar het toilet te gaan en stellen ze dat steeds meer uit. Andere signalen van **uitstelgedrag** zijn buikpijn, minder eetlust enz. Zo raken ze in een vicieuze cirkel die hun probleem nog erger maakt. Kinderen doen dat niet uit onwil. Het is een heel lastig probleem voor zowel ouder als kind.



Als er steeds vaker ongewild stoelgangverlies is, spreken we over **encopresis**.

Encopresis

Encopresis betekent dat kinderen ouder dan 4 jaar stoelgang maken op de verkeerde plaats, bv. in de broek of op de vloer. Het komt ook vaak samen voor met constipatie of als gevolg van constipatie.

Oorzaak?

Kinderen met encopresis hebben geen anatomische afwijkingen. Het probleem is meestal ophoud-gedrag: ze houden de stoelgang te lang op, waardoor er uiteindelijk ongewild stoelgang in de broek terecht komt. Sommige kinderen hebben dat probleem al zolang ze weten, andere kinderen krijgen er problemen mee in de lagere of middelbare school.

Verwante problemen

Encopresis komt vaker voor bij jongens dan bij meisjes. Een deel van kinderen met encopresis hebben naast hun encopresis ook een andere problematiek, zoals autisme of een aandachtstoornis (ADHD, ADD), leerstoornissen (dyslexie, NLD, dyscalculie) enz.

Klachten

In het begin merk je als ouder wat vuile streepjes in de broek en denk je dat je kind zich niet goed afgeveegd heeft. Vaak wordt dat steeds erger, tot er uiteindelijk stoelgang in de broek zit.

Stoelgangverlies gebeurt vaak overdag als het kind actief bezig is, zoals bij gamen, pc-spelletjes, buitenspelen, onderweg naar huis enz., of op 'onverwachte' momenten, zoals het einde van de schooldag, een verjaardagsfeest, een drukke weekenddag, tijdens de voetbaltraining enz.

De drang om naar het toilet te gaan verliest het van de andere prikkels. Het kind vindt naar het toilet gaan tijdverlies en stelt het daarom uit.

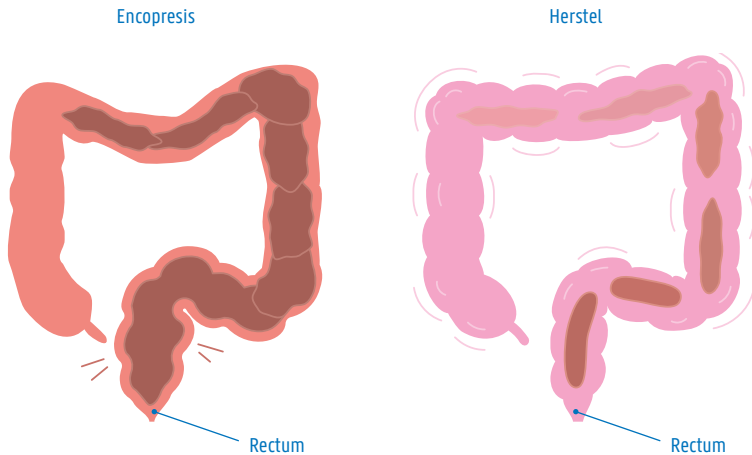
Omgaan met encopresis

Vaak houden kinderen al gedurende een hele tijd hun stoelgang te vaak en te veel op (soms omwille van de constipatie), waardoor ze ook minder voelen wanneer er stoelgang klaar zit aan de sluitspier. Voor kinderen en mensen die dit probleem niet hebben, is het moeilijk om zich voor te stellen hoe het komt dat er stoelgangsverlies is.

De kinderen zelf zijn daar heel verdrietig, boos en ongelukkig over. Ook ouders maken zich er zorgen over of zijn soms boos en gefrustreerd.

We zien dat kinderen het vaak moeilijk vinden om over hun probleem en hun ongelukjes te praten. Ze durven het niet goed vertellen als ze een ongelukje hebben, verstoppen hun onderbroekjes of ontkennen dat er een ongelukje is.

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom kinderen dit probleem hebben. Veel kinderen hebben al veel geprobeerd om het op te lossen (medicatie, kalender bijhouden, onderzoeken, drinkschema enz.), soms zo veel dat ze op de duur de moed opgeven en niet geloven dat het nog opgelost kan raken.



05 OORZAKEN

Plasproblemen

Plasproblemen kunnen een aantal oorzaken hebben.

Anatomische of neurogene oorzaak

Een anatomische aandoening, zoals de urethra op de verkeerde plaats of een klep die het plassen verhindert, maar ook een neurogene aandoening zoals spina bifida kan tot plasproblemen leiden.

Functionele oorzaak

Soms is er geen duidelijke lichamelijke of neurologische aanleiding: we spreken dan van functionele oorzaken.

- ▲ Bedplassen
 - Overactieve blaas: Kinderen met kleine, zenuwachtige blaas kunnen moeilijk plas ophouden omdat de blaas te klein is. De blaas kan de plas niet de hele nacht ophouden.
 - Poly-urie: Als de nieren 's nachts te veel plas aanmaken, kan dat bedplassen veroorzaken.
 - Mono-symptomatische enuresis nocturna: Wanneer je kind nooit geleerd heeft om droog te zijn. Een volle blaas geeft een seintje aan de hersenen door, de blaas trekt samen en het kind plast dan in bed.
- ▲ Urineweginfecties
- ▲ Bekkenbodemdysfuncties

Stoelgangproblemen

Er zijn verschillende mogelijke oorzaken voor stoelgangproblemen.

Anatomische oorzaken

- ▲ Anorectale malformaties zoals geen of anders geplaatste anus
- ▲ Ziekte van Hirschsprung, waarbij de darm onvoldoende bezaaid is
- ▲ Spina bifida, open rug of beschadigde zenuwen op het laagste niveau van het ruggenmerg

Functionele of andere oorzaken

- ▲ Constipatie
- ▲ Stoelgangdrang negeren door een teveel aan prikkels
- ▲ Psychische of emotionele problemen zoals pesten, trauma, thuissituatie enz.
- ▲ Informatieverwerkingsproblemen (ASS-ADHD-ADD enz.)

- ▲ Grote levensgebeurtenissen
- ▲ Emotioneel dysfunctioneren
- ▲ Gezinsproblemen
- ▲ Schoolproblemen
- ▲ Opvoedingsproblemen
- ▲ Trauma's (lichamelijk letsel, psychosociaal zoals seksueel misbruik of mishandeling)

06 DRINK- EN VOEDINGSADVIES

De volgende tips kunnen je helpen om de plas- en stoelgangproblemen van je kind zoveel mogelijk te beperken:

- ▲ Laat je kind voldoende drinken (zie drinkschema).
- ▲ Water en soep zijn de beste dranken.
- ▲ Probeer je kind gespreid over de dag te laten drinken.
- ▲ Maak een onderverdeling op een transparante drinkbus.
- ▲ Motiveer je kind om voldoende te drinken doorheen de dag.
- ▲ Geef je kind geen cafeïne, theïne of bruisende dranken.
- ▲ Laat je kind na 16 uur geen melk of melkproducten drinken (ook geen soja).
- ▲ Geef geen fruit meer na het avondeten.
- ▲ Laat je kind stoppen met drinken 1 uur voor het slapengaan.
- ▲ Geef voldoende vezels zoals fruit en groenten.
- ▲ Bij constipatie kunnen kiwi en lijnzaad helpen.
- ▲ Zorg dat de stoelgang zacht blijft, indien nodig met medicatie (Movicol®, Forlax® enz.).

Drinkschema

Hoeveel je kind moet drinken, hangt af van de leeftijd:

- ▲ Jonger dan 6 jaar: 1 à 1,25 liter per dag
- ▲ Tussen 6 en 12 jaar: 1,5 liter per dag

Laat je kind steeds rustig en op een paar vaste momenten drinken zodat je alles mooi over de dag kan spreiden:

Moment van de dag	Hoeveel mag ik drinken?
Bij het ontbijt	1 beker van 200 ml
In de voormiddag	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Kleuters: 175 ml of de helft van een drinkbus van 330 ml ▲ Oudere kinderen: 250 ml of de helft van een drinkbus van 500 ml
Bij het middageten	2 glazen, of 1 portie soep en 1 glas
In de namiddag	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Kleuters: 175 ml of de helft van een drinkbus van 330 ml ▲ Oudere kinderen: 250 ml of de helft van een drinkbus van 500 ml
Tussen 16-17 uur	1 beker
Bij het avondeten	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Kleuters: 1 glas ▲ Oudere kinderen: 2 glazen
In de loop van de avond	Eén glas mag, maar je kind stopt het best met drinken 1 uur voor het slapengaan

07 JUISTE TOILETHOUDING

Geef je kind volgende tips om makkelijker naar het toilet te gaan:

- ▲ Plas zittend (zowel meisjes als jongens).
- ▲ Zorg voor gemakkelijke kledij en hou de broek op de enkels.
- ▲ Buig de romp lichtjes naar voren.
- ▲ Laat je dijen volledig steunen op de toiletbril.
- ▲ Spreid de benen lichtjes.
- ▲ Steun met je voeten op een bankje.
- ▲ Leg je handen op de dijen.
- ▲ Pers niet met je buik, neem een ontspannen houding aan.
- ▲ Maak de toiletruimte aangenaam.
- ▲ Maak de ruimte makkelijk toegankelijk.
- ▲ Om stoelgang te maken kan het helpen om zachtjes op je handpalm te blazen terwijl je een beetje lucht laat ontsnappen of om stilletjes te tellen.

08 HULP ZOEKEN

Zoek hulp bij een arts bij de volgende situaties:

- ▲ Plasproblemen overdag bij kinderen ouder dan 4 jaar
- ▲ Bedplassen bij kinderen ouder dan 5-6 jaar
- ▲ Pijn bij plassen of stoelgang maken
- ▲ Urineverlies, natte broekjes
- ▲ Stoelgangverlies, vuile broekjes
- ▲ Constipatie
- ▲ Vertraagde zindelijkheid
- ▲ Herhaaldelijke urineweginfecties
- ▲ Moeilijk stoelgang kunnen maken (constipatie)

Voor hulp kan je altijd terecht bij een kinderarts, -uroloog, -gastro-enteroloog of -nefroloog in het ziekenhuis.

Een goede communicatie tussen ouders, leerkrachten en hulpverleners is belangrijk om plas- en stoelgangproblemen op te sporen en te behandelen.

09 KAMP

Plas- en stoelgangproblemen zijn voor ouders soms een grote zorg: geurhinder, nooit onvoorbereid het huis uit, heel veel was enz. Ook de kinderen zijn vaak verbaasd en verdrietig maar tonen dat niet (meer).

Het UZ Gent organiseert plas- en stoelgangkampen om kinderen de kans te geven plezier te beleven en hun ervaringen te delen met lotgenoten. Artsen en kinesitherapeuten van het UZ Gent begeleiden de jeugdvakanties op maat tijdens de paas- en zomervakantie:

- ▲ Ravot-je-rot-vakantie van Kazou (CM Midden-Vlaanderen)
- ▲ Word je blaas de blaas van Joetz (Bond Moyson Oost-Vlaanderen)
- ▲ EHB'O' - Eerste hulp bij ongelukjes van Joetz (Bond Moyson Oost-Vlaanderen)

In de eerste plaats organiseren we leuke groepsactiviteiten: we willen vooral de kinderen gelukkig maken. Maar we leren ze ook dingen bij: hoe onze plas- en darmfabriek werkt en waarom stoelgang maken zo belangrijk is. We werken met kleine stappen, vaste afspraken, structuur, herhaling en vooral samen om plas- en stoelgangproblemen aan te pakken.

Polikliniek Urologie

Ingang 71, route 710

T +32 (0)9 332 22 76

poli.urologie@uzgent.be

Polikliniek kindergeneeskunde

Ingang 10, route 1002

T +32 (0)9 332 24 30

poli.pediatrie@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

