

Goed plassen kun je leren!

1



Goed plassen is belangrijk voor iedereen, vrouwen, mannen én kinderen

2



Ga ontspannen en rechtop op de wc zitten. Voeten plat op de grond, knieën een beetje uit elkaar. Als je niet met je voeten bij de grond kunt, gebruik dan een voetenbankje

3



Neem de tijd om te plassen, ontspan de bekkenbodempieren en plas goed uit. Ga niet als je bijna weg moet nog even snel naar de wc

4



Ga niet meepersen en onderbreek de plas niet, ontspan de bekkenbodempieren, laat de buik los

5

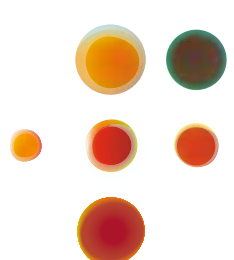


Na het plassen de onderrug hol en bol maken en eventueel wiebelen met het bekken. Hol en bol maken kan je je voorstellen als het jezelf helemaal lang maken dus kruin omhoog duwen en dan weer inzakken

6



Veeg zachtjes of dep droog. Vrouwen kunnen beter van voren naar achteren afvegen



de Fysiotherapeut

Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie
bij Bekkenproblematiek en Pré- en Postpartum Gezondheidszorg

www.TENA.nl

