

De juiste houding als u gaat plassen

Zorg er als u gaat plassen voor dat u goed rechtop staat. De plasbuis bevindt zich dan in verticale positie, waardoor u uw blaas ontspannen kunt legen. Dit doet u als volgt:

1. Ga met uw voeten iets uit elkaar en licht naar buiten gedraaid staan. Buig licht door uw knieën om te zorgen dat deze niet op slot staan.
2. Trek uw rug goed op, waardoor uw onderrug hol wordt en uw bekken naar voren kantelt. Uw blaas kan op deze manier goed leeglopen.
3. Ontspan uw bekkenbodemp en neem de tijd. Laat de plas zelf op gang komen en onderbreek deze niet.
4. Pers licht na om nadruppelen te voorkomen.
5. Span tenslotte de bekkenbodemp licht aan.

