

De juiste houding als u gaat plassen

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

1. Ga op het toilet zitten en houdt uw schouders en armen ontspannen.
Zorg ervoor dat uw rug licht hol is.
2. Zet uw voeten plat op de grond en houd uw knieën iets uit elkaar.
3. Ontspan uw bekkenbodemspieren.
4. Laat uw plas rustig op gang komen en pers niet (persen zorgt ervoor dat u uw spieren aanspant en u uw blaas onvoldoende leegt).
5. Neem de tijd.
6. Zorg ervoor dat uw plas een vloeiende straal is, onderbreek deze dus niet.
7. Het kan helpen om tijdens het plassen licht naar voren en naar achteren te bewegen.
8. Wiebel na het plassen heen en weer.
9. Buig voorover en pers licht, om eventueel achtergebleven urine alsnog uit te plassen en nadruppelen te voorkomen.
10. Span tenslotte de bekkenbodembodem licht aan en dep uzelf droog zonder hard te vegen.

