Behandeling

Oefeninstructies blaascapaciteit; hoe spaar je een superplas?

Deze oefening is bedoeld om je blaas ‘groter te laten groeien’, zodat er (ook in de nacht) meer plas in past.

(073) 553 23 04
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Oefening om een 'Superplas' te sparen

Hoe doe je de 'superplas' oefening?

- Drink een beker extra, als je start met de ‘superplas’ oefening.
- Als je voelt dat je moet plassen, probeer deze plas dan uit te stellen door 1 of meer van deze tips toe te passen:
    - Zoek afleiding. Maak bijvoorbeeld eerst af waar je mee bezig was, zoals de maaltijd of een spelletje. Of ga juist even iets heel anders doen, zoals iets lezen of een mop vertellen.
    - Knijp 5x rustig je poep/plas spier (rode poort) dicht en laat deze daarna weer los.
    - Ga even lekker op je rug of op je zij liggen. Het liefst met je benen wat krom. Bijvoorbeeld op je rug op de grond met je benen op de bank.
- De aandrang gaat dan vaak vanzelf weer over. Drink nog wat slokken en ga daarna verder met wat je eigenlijk aan het doen was.
- Na een tijd voel je weer dat je moet plassen. Probeer dan nogmaals rustig je plas op te houden door de genoemde afleiding en/of het zachtjes knijpen met je poep/plasspier en/of door op je rug of op je zij te gaan liggen.
- Iedere keer als het plasgevoel weer verdwijnt, drink je wat en ga je door met wat je aan het doen was.
- Als je de plas echt niet meer kan ophouden, of je krijgt er pijn van in je buik, dan ga je naar de wc om te plassen.
- Meet met een maatbeker hoe groot deze ‘Superplas’ is.
- Schrijf het getal van de Superplas op de Superplaslijst.

Wanneer en hoe vaak?

- Oefen de Superplas minimaal 3x per week, maar maximaal 1x per dag.
- Kies een rustig moment van de dag uit.
- Doe de oefening niet net voor het slapen. Anders komt al het extra drinken pas in de nacht in je blaas.

Betrokken afdelingen

Spreekuur van het Kinder Incontinentie Team (KIT)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spreekuur-van-het-kinder-incontinentie-team-kit)

Code KIN-708

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis