



SPRUYT

FYSIOTHERAPIE

Adviezen bij irritatie, overactiviteit of urineweginfecties van de bekkenbodem

- Om de bekkenbodem zo min mogelijk te irriteren, is het beter om katoenen ondergoed te dragen en 's nachts zonder (strak) ondergoed te slapen.
- Draag liever geen strings, dit kan irriterend werken op de bekkenbodem. Dit geldt ook voor strakke (spijker) broeken.
- Gebruik geen zeep of vaginale sprays bij de vagina of anus. Badschuim kan irriterend werken op het bekkenbodem gebied.
- Spoel uzelf 1 maal per dag met water (fles, bidet, douche) en dep of föhn (in laagste stand) weer droog. Vaker wassen met water geeft een uitdrogend effect. Niet teveel met een washandje schoonmaken.
- Wees kritisch met het gebruik van inlegkruisjes, deze kunnen irriteren door het lichte schuren tegen de huid bij bewegen. Het plastic laagje zorgt bovendien voor een broeierig klimaat. Goedkope huismerken zijn minder irriterend dan duurdere merken.
- Wanneer u verband draagt bij urineverlies, gebruik dan liever incontinentieverband in plaats van maandverband. Dit absorbeert beter het urinevocht.

Adviezen na het plassen of ontlasten

- Na het plassen: eventueel de plasuitgang droog deppen. Altijd van voor naar achteren. Niet boenen, poetsen of wrijven; dit geeft teveel irritatie.
- Na het ontlasten: De anus schoon deppen, even de anus aanspannen en ontspannen en opnieuw deppen. Probeer niet trekkend te vegen, zo trekt u de anus juist wat open, waardoor er opnieuw ontlasting kan komen.
- Ook na het ontlasten deppen van voor naar achter.
- Gebruik zacht toiletpapier, geen vochtig toiletdoekjes, deze bevatten alcohol.
- Babydoekjes bevatten olie, maar mogen niet door het toilet gespoeld worden.
- Of spoel de anus of vagina af met water (fles, bidet, douche) en gebruik eventueel een föhn in de laagste stand om droog te föhnen.
- Als u last heeft van pijnlijke kloofjes bij de anus, kunt u een hoeveelheid vette crème of zalf rond de anus smeren voor u gaat ontlasten. Op deze manier glijdt de ontlasting langs de crème of zalf, en schuurt minder langs de kloofjes.

Bijvoorbeeld: Barrière crème (apotheek), Kamillosan zalf (drogist), crème Lanette (apotheek) etc.