

Plasangst op het openbare toilet? Dit is het en zo kom je er vanaf

Geen zorgen, het kan écht overgaan.

DOOR SUZANNE KUIJVENHOVEN GEPUBLICEERD OP: 06/07/2023



Wat als je met een volle blaas naar het toilet rent, je gaat zitten, maar er komt geen druppel plas uit. Dat noemen we plasangst, oftewel het *shy bladder syndrome*. Het komt niet vaak voor - **ongeveer zeven procent van de vrouwen heeft soms moeite met plassen**. Vaak gebeurt het in bepaalde omstandigheden, zoals op een openbaar toilet. WH's Suzanne had er vroeger regelmatig last van en gaat daarom op zoek naar de oorzaken en belangrijker: de oplossing.

Plasangst, of eerder plasspanning?

Vaak heeft plasangst een psychologische oorzaak. Volgens **coach Pieter Frijters van de MindTuning-methode** is het een sociale fobie, want je kunt niet plassen door de aanwezigheid van anderen. 'Het heeft te maken met hoe iemand op dat moment een situatie onbewust ervaart en beleeft', legt hij uit. De mentale blokkade ontstaat uit een schrikreactie die er weer voor zorgt dat mensen in een neerwaartse spiraal terechtkomen. Concreet: wanneer het je niet lukt om te plassen, denk je dat het daarna ook niet zal lukken. De eerstvolgende keer op het openbare toilet denk je terug aan de keer dat het niet lukte, waardoor je niet ontspant en je dus weer niet kunt plassen.

Het gevolg van die spanning is dat het mensen niet lukt om de bekkenbodemspieren te ontspannen. 'Wat er moet gebeuren als je plast, is

dat je blaas samentrekt. Tegelijkertijd moeten je bekkenbodemspieren ontspannen. Die spieren gebruik je om je plas op te houden - dat kan iedereen. Maar het ontspannen ervan moet ook automatisch gaan', legt [uroloog bij Meander MC Bart van Bezooijen](#) uit.

De vraag is of plasangst wel de goede benaming is. 'Als je gespannen bent, ben je niet zozeer angstig maar eerder gespannen door stress. Dat helpt niet mee voor de spierspanning', zegt Van Bezooijen. 'Als het een wankelevenwicht is, kan het alleen maar erger worden.'

De oplossing van plasangst

Nee, er bestaat geen medicijn om dit probleem op te lossen. Maar, niet getreurd, je kunt er zeker vanaf komen. Als je wilt leren je bekkenbodemspieren te ontspannen, raadt uroloog Van Bezooijen je aan om langs een bekkenbodetherapeut te gaan. 'De meesten weten niet eens dat ze bekkenbodemspieren hebben. Met een therapeut kun je leren die te ontspannen', weet Van Bezooijen.

WH's Suzanne zette altijd - indien aanwezig - zachtjes een kraantje aan, sloot haar ogen en concentreerde zich op het stromende water. Soms hielp dat wel, maar lang niet altijd. Frijters: 'Dat helpt op het moment bij een klein beetje spanning. Maar als je echt plasangst hebt, gaat dat niet helpen'.

Zit je op de wc en lukt het niet om te plassen? Frijters komt met twee praktische tips voor een ontspannen toiletbezoek:

- **Tenen ontspannen en uit de staarmodus:** 'Zodra de tenen gekromd zijn, krijgt het middenrif een seintje met de neiging zich aan te spannen', vertelt Frijters. Tegelijkertijd zitten mensen in 'de staarmodus' als ze zich niet kunnen ontspannen tijdens hun toiletbezoek. 'Door letterlijk met je ogen contact te maken met de wereld om je heen, kom je uit die staarmodus. Niet door vluchtig te kijken, niet door starend te kijken, maar door letterlijk te zien wat er om je heen is.'
- **Luchtruimte maken door te tellen:** Door de spanning gaat je ademhaling omhoog en bouwt het druk op. 'Wat iemand kan doen is hardop tot acht tellen. De acht gaat in toon omhoog, en dan pauzeer je een paar seconden. Vervolgens zeg je een lage, resolute negen. Dit zorgt ervoor dat er wat restlucht verdwijnt en dat geeft ruimte bij je bekkenbodemspieren', verklaart Frijters.