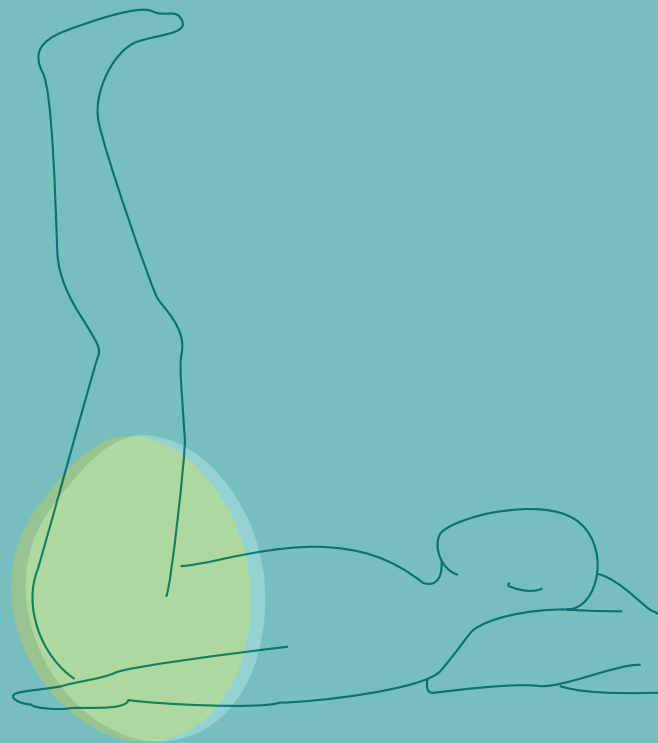
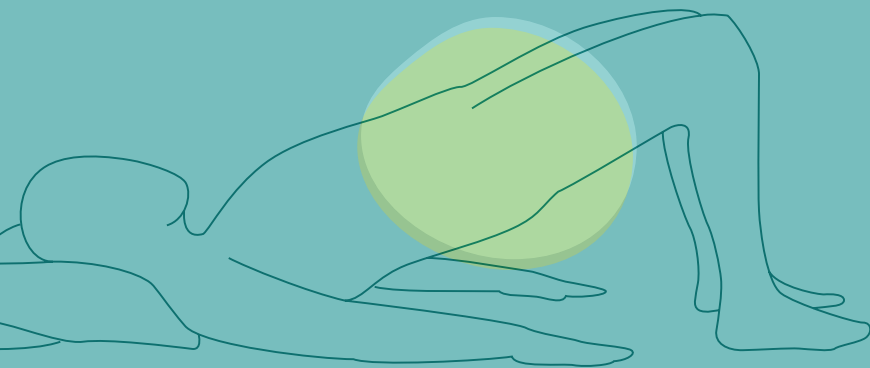


BLÆRE- OG BÆKKENBUNDS- TRÆNING





Inkontinens er en almindelig tilstand, som heldigvis kan behandles, bare man søger hjælp. Risikoen stiger med alderen, men selv unge, aktive personer og gravide kvinder kan blive ramt.

Fakta om inkontinens

Den hyppigste årsag til inkontinens er en svag bækkenbund. Svage bækkenbundsmuskler gør det svært at holde på vand, luft og afføring. Hos mænd kan prostatakirtlen, som bliver større med alderen, trykke på urinrøret, så strålen bliver svag, og blæren ikke bliver helt tømt i forbindelse med vandladning. Mængden af urin i blæren bliver for stor, hvilket kan føre til ufrivillig vandladning.

Træning af bækkenbundsmusklerne kan være med til at mindske, eller helt udrydde, problemer med inkontinens. De fleste personer med inkontinens vil have gavn af blære- og bækkenbundsøvelser.

Kontakt lægen eller en anden sundhedsperson for at få hjælp.



Normalværdier for urinblæren

- 4–8 vandladninger om dagen
 - 0–1 vandladninger om natten
 - om morgenen kan blæren indeholde op til 5–6 dl urin
 - resten af dagen cirka 2–3 dl urin pr. vandladning
-

Forskellige former for inkontinens

De mest almindelige former for inkontinens er anstrengelsesinkontinens og tranginkontinens.

Anstrengelsesinkontinens, også kaldet stressinkontinens, forekommer ved fysisk anstrengelse, f.eks. når du hoster, nyser eller hopper. Denne form for inkontinens kan opstå på grund af svækkede bækkenbundsmuskler. Andre medvirkende årsager kan være prostataoperation hos mænd, især hvis prostatakirtlen er blevet fjernet på grund af kræft.

Hos kvinder kan bækkenbunden blive svagere eller skadet i forbindelse med fødsler, som udgør en stor belastning for bækkenbunden. Kronisk hoste, tunge løft og forstoppelse er også medvirkende faktorer til svækkelse af bækkenbunden.

Træning af bækkenbunden er den vigtigste behandling for anstrengelsesinkontinens. Det er en god idé at begynde bækkenbundstræningen allerede før en prostataoperation eller umiddelbart efter en fødsel.

Ved **tranginkontinens** får man stærk vandladningstrang, som er svær at kontrollere. Årsagen er en overaktiv urinblære. Det er ofte svært at finde årsagen til denne overaktivitet. Trangen kan være så kraftig, at der sker ufrivillig vandladning.



Du har måske en overaktiv blære, hvis

- du får kraftig vandladningstrang, som er svær at kontrollere
- du går på toilettet ofte
- du altid ved, hvor toiletterne er
- du tisser små mængder

Blæretræning og medicin er de primære behandlinger. Træning af bækkenbunden er en del af behandlingen.

Overløbsinkontinens skyldes overfyldning af blæren, dvs. at mængden af urin i blæren er for stor. Urinen risikerer at løbe over ved den mindste anstrengelse. Hos mænd kan prostataforstørrelse bevirke, at blæren ikke kan tømmes helt, så den bliver overfyldt. Du føler hele tiden, at du har brug for at tømme blæren. Gode drikkevaner, dvs. 1 til 1½ liter væske fordelt over hele dagen, og vandladning hver 3. time i løbet af dagen og én gang om natten kan være med til at forhindre overfyldning af blæren. Træning af bækkenbunden kan også være en hjælp ved overløbsinkontinens.



Efterdryp

- Efterdryp er et par dråber urin, der siver ud efter vandladningen. Det skyldes, at en lille mængde urin bliver tilbage i urinrøret efter vandladning.
- Du kan tømme urinrøret for den sidste urin ved at knibe bækkenbunden kraftigt sammen 2–3 gange efter vandladning.

Bækkenbundens struktur

Bækkenbunden er kun en centimeter tyk. Bækkenbundsmusklerne er små og tynde, og derfor kan man ikke se det udefra, når de bliver spændt. Ringmusklen omkring endetarmsåbningen er en del af bækkenbunden.

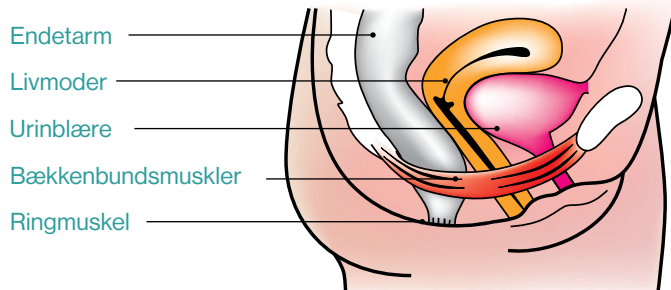
Bækkenbundsmusklerne holder urinblæren og tarmen oppe og lukker for urinrørs- og endetarmsåbningen og for skeden hos kvinder. Når musklerne er trukket sammen, føler du ikke trang til at lade vandet.

Sammentrækning af bækkenbundsmusklerne

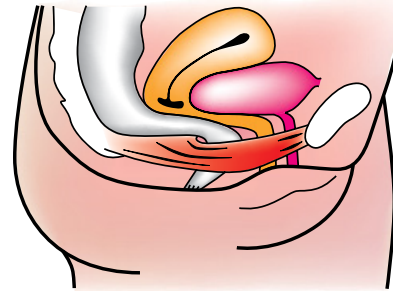


Kvinder

- Knibet i bækkenbunden starter ved endetarmsåbningen. Knib sammen ved endetarmsåbningen, ligesom når du holder på en prut.
- Når du strammer omkring endetarmen, forplanter knibet sig til skeden og urinrøret. Du lukker altså af for urinen ved at knibe sammen ved endetarmen.
- Området omkring endetarmen er et godt udgangspunkt for knibeøvelserne. Det er ved endetarmen, at bækkenbunden er tykkest, og her det er lettest at mærke, om du kniber sammen.
- Knibet skal ikke kunne mærkes i maven eller ballerne. Det er vigtigt, at du også kan mærke, når du slipper knibet.
- Du skal kunne trække vejret, som du plejer, når du laver knibeøvelserne.
- Målet er at kunne spænde bækkenbundsmusklerne kraftigt og hurtigt nok i forbindelse med hoste, gymnastik og tunge løft mm.



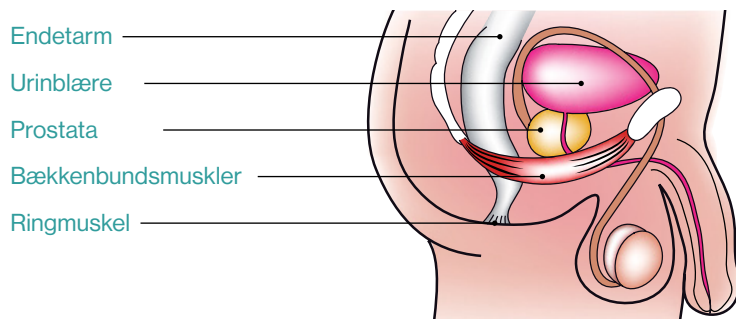
Bækkenbund i hvile



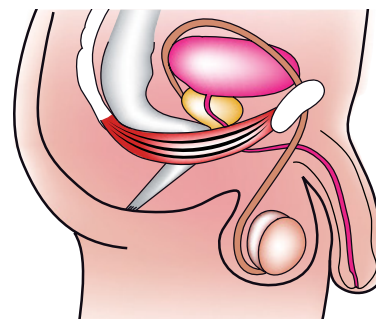
Bækkenbund ved knibning

♂ Mænd

- Området omkring endetarmen er et godt mål for knibeøvelser, fordi det er der, at bækkenbunden er tykkest, så du kan mærke det, når du lukker til.
- Du kan mærke, at pung og penis bliver løftet en smule, når du kniber. Du skal kun holde knibet så længe, at du stadig kan mærke, når du slipper det igen.
- Knibet skal ikke kunne mærkes i maven eller ballerne. Det er vigtigt, at du kan mærke, når du slipper knibet.
- Du skal kunne trække vejret, som du plejer, når du laver knibeøvelserne.
- Målet er at kunne spænde bækkenbundsmusklene kraftigt og hurtigt nok i forbindelse med hoste, gymnastik og tunge løft mm.



Bækkenbund i hvile



Bækkenbund ved knibning

Øvelser for blodomløbet

Øvelser for blodomløbet i underlivet øger effekten af knibeøvelser. Hvis du laver disse øvelser før bækkenbundstræningen, er det lettere at knibe. Øvelserne er f.eks. gode at lave sidst på dagen, hvor du føler dig tung i underlivet. For mænd er de særligt gode, hvis du er blevet opereret for prostatakræft for nylig.

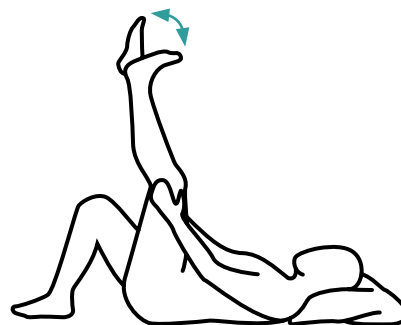
- 1** Læg dig på ryggen med bøjede ben. Træk vejret dybt ind (med maven) 5 gange.
- 2** Læg dig som i øvelse 1. Løft enden, og ryst den i 5 sekunder. Sænk enden igen. Gentag 5 gange.
- 3** Læg dig som i øvelse 1. Løft det ene ben, og vrik med foden 20 gange. Gentag med det andet ben.



1



2



3

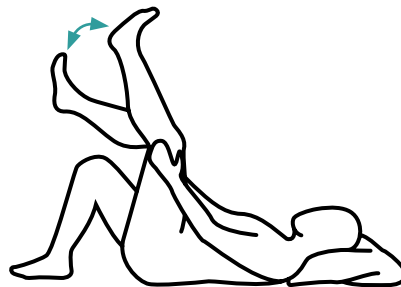
4 Læg dig som i øvelse 1. Løft begge ben, og ryst dem i 20 sekunder.

5 Læg dig som i øvelse 1. Løft det ene ben, og tag fat om knæhasen med hænderne. Bøj og stræk knæet 10 gange. Gentag med det andet ben.

6 Læg dig på knæ og albuer. Blive liggende i 1 minut. Træk vejret dybt 5 gange.



4



5



6



Efter disse øvelser starter du bækkenbundsøvelserne.

Bækkenbundsøvelser for nybegyndere

- 1** Læg dig på ryggen med bøjede ben og fødderne mod gulvet. Knib sammen omkring endetarmen, og hold knibet med kraft i 5 sekunder. Hvil i 5–10 sekunder. Gentag øvelsen 5–8 gange, eller indtil du er træt i bækkenbundsmusklerne. Husk, at du skal kunne mærke, når du slipper knibet. Hvis du ikke kan det, er musklerne trætte, og du skal stoppe træningen.
- 2** Du kan også lave disse øvelser liggende på siden med bøjede ben. Husk at skifte mellem højre og venstre side.



1



2

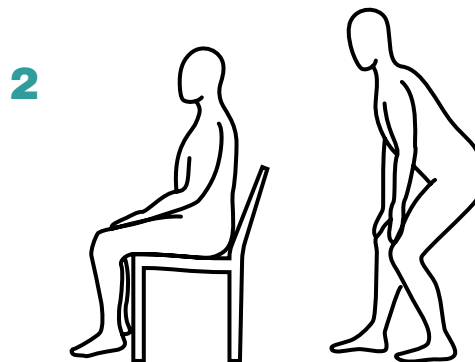
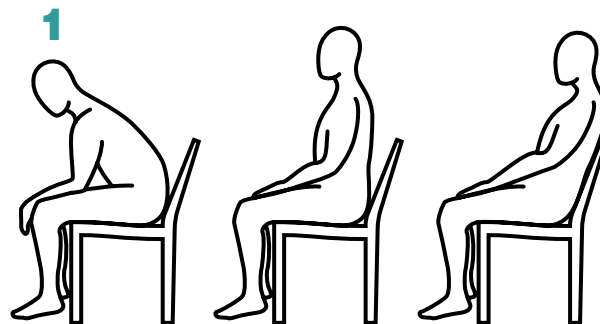


**Du skal lave disse øvelser
2 gange om dagen.**

Bækkenbundsøvelser for dig, der har trænet før

1 Sæt dig på en stol. Du kan sidde tilbagelænet, ret op eller fremadlænet, mens du træner. Husk at skifte mellem disse tre siddestillinger. Knib sammen ved endetarmen, og hold knibet i 5 sekunder. Hvil i 5 sekunder. Husk, at du skal kunne mærke, når du slipper knibet. Kan du ikke det, har du holdt knibet for længe. Gentag øvelsen 5-8 gange. Stop træningen, når du bliver træt i bækkenbunden.

2 Rejs dig op, og hold knibet i 5 sekunder. Slap af, og gentag 5-8 gange.



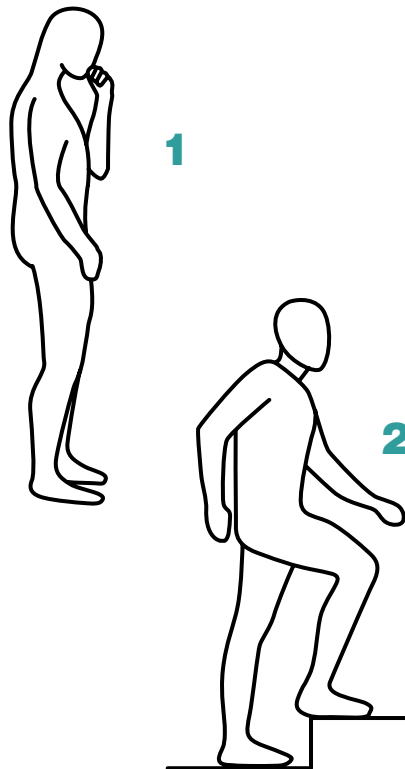
Du skal lave disse øvelser 2 gange om dagen. Stop træningen, når du bliver træt i bækkenbunden.

Funktionstræning

Øv dig i at trække bækkenbundsmusklerne sammen i forbindelse med anstrengelser, såsom hoste, nys og hop.

- 1** Knib bækkenbunden sammen. Lav så den anstrengende bevægelse. Gentag den hurtige sammentrækning 5-8 gange. Slap af i 10 sekunder mellem øvelserne.
- 2** Knib bækkenbunden sammen, når du går på trapper eller løfter. Hold sammentrækningen i 10 sekunder, og slap af i 20 sekunder. Gentag 5-8 gange.

Lav øvelserne flere gange om dagen, men hvil 1-2 dage om ugen.



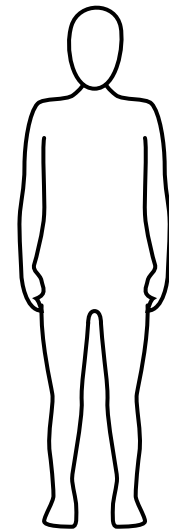
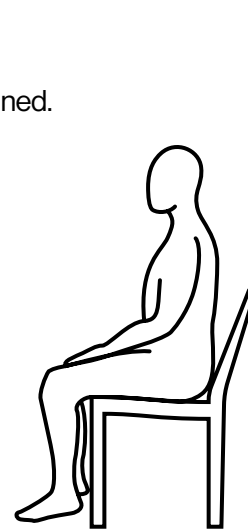
Øvelser for mænd med erektil dysfunktion



Erektil dysfunktion er et problem, som øges med alderen. Mænd med total eller devis impotens kan have nytte af at træne bækkenbunden.

- 1** Knib sammen 3 gange med fuld kraft, mens du ligger ned.
- 2** Knib derefter sammen 3 gange med fuld kraft, mens du sidder ned.
- 3** Gør det til sidst, mens du står op.

Begynd knibet ved endetarmen, og gør det så kraftigt som muligt uden at holde vejret eller klemme lårene eller ballerne sammen.



Prøv at spænde bækkenbunden med halvdelen af din maksimale styrke, når du går.

Blæretræning

Blæretræning hjælper dig med at få kontrol over din blære, så blæren efterhånden kan rumme en større mængde urin. En forudsætning for gode resultater er, at du samtidig træner din bækkenbund.


Urinblæren bør tømmes helt i forbindelse med vandladning. Vær imidlertid opmærksom på, at den ikke nødvendigvis bliver helt tømt hos mænd med forstørret prostata. Lægen kan undersøge, om prostata er forstørret. Anbefalingen er, at du drikker 1-1½ liter væske om dagen, kaffe og te indregnet. Drik mest om dagen, og hold igen om aftenen.

Hvad er formålet med blæretræningen?

- At du kan nøjes med at gå på toilettet med 2-3 timers mellemrum.
- At du højst skal op for at tisse én gang om natten.
- At du højst skal tisse 7 gange om dagen.
- At du ikke lækker urin på vej til toilettet.

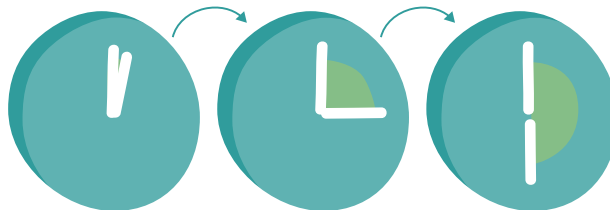


Hvad skal jeg gøre, når trangen melder sig?

- Gå ikke på toilettet med det samme.
 - Prøv at holde urinen i blæren i 10-15 minutter.
 - Træk vejret roligt, og tænk på noget andet.
- 
- Blæresammentrækningen forsvinder som regel efter nogle minutter.
 - Hvis du stadig har vandladningstrang, så tøm blæren langsomt.



Prøv at forlænge ventetiden med cirka 15 minutter hver uge.



Et godt råd: Find noget, du kan tage fat i – f.eks. et bord eller en dørkarm – og stil dig på tå med spændte lægmuskler, eller sæt dig på en hård overflade. Dette kan dæmpe pludselig vandladningstrang.

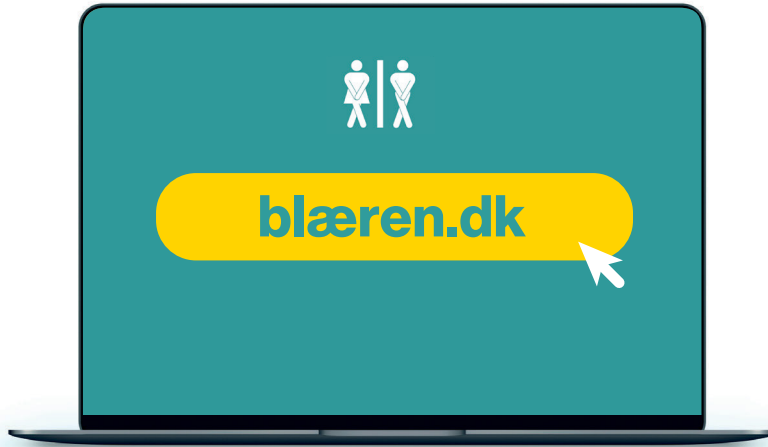
Vandladning

- Det er vigtigt, at du tømmer blæren helt hver gang, du tisser.
- Mænd kan stå op, når de tisser, hvis de kan slappe af imens. Ellers skal man sætte sig ned på toilettet og have god støtte under lårene. Fødderne skal hvile på gulvet eller på en fodskammel.
- Tag dig god tid.
- Undgå at presse, når du tisser. Lad urinen løbe i sit eget tempo. Når der ikke kommer mere urin ud, rejser du dig op. Gå eventuelt lidt omkring, og prøv så at tisse igen. Gentag, til blæren er tom.
- Afslut med tre meget kraftige knib for at tømme urinrøret og undgå efterdryp.



Vær opmærksom på, at blæretøring kræver tid og tålmodighed. Der går som regel 1-3 måneder, før du kan mærke en forskel. Kontakt sundhedspersonalet for at få hjælp, hvis dine symptomer fortsætter til trods for træningen.

Læs mere om overaktiv blære



Astellas Pharma a/s
Arne Jacobsens Allé 15
2300 København S
Tel: 43 43 03 55
www.astellas.com/dk