

Inkontinens betyder, at man ikke kan holde på "vandet" = ufrivillig vandladning. Det er normalt at have vandladning op til 7 gange om dagen og op til 2 gange om natten. Da blæren bliver mindre med alderen, har ældre derfor flere besøg på toilettet.

Næsten hver 10. dansker kan ikke holde tæt. Heldigvis kan der gøres noget ved det. Træning af bækkenbundens muskler hjælper.

Årsagen til inkontinens kan være mange for eksempel

- ✚ Slap bækkenbund
- ✚ Blærebetændelse
- ✚ Dårlig gangfunktion, så man ikke når på toilettet
- ✚ Prostata problemer
- ✚ Overvægt
- ✚ Over-aktiv blærefunktion
- ✚ For stor/forkert væskeindtagelse
- ✚ Der kan være mange andre årsager til inkontinens bl.a. tidligere operationer, neurologiske sygdomme m.m.

Du er inkontinent ...

- ✚ Hvis du har ufrivillige vandladninger uanset mængden
- ✚ Hvis du ikke kan holde på "vandet", når du løfter, hoster, ler eller motionerer.
- ✚ Hvis du har problemer med efterdryp.

Hvad kan du gøre for at mindske problemet?

- ✚ Indtage 1½ liter væske dagligt (mere ved feber og på varme dage)
- ✚ Lade "vandet" hver 3-4 time
- ✚ Giv god tid til vandladning, uden at presse.
- ✚ Undgå væskeindtag om aftenen, de sidste 3 timer før sengetid, ved vandladning flere gange om natten.
- ✚ Undgå mere end 1 glas mælk, juice og danskvand i døgnet, pga. det høje saltindhold der driver vandet, jævnt over hele døgnet - også om natten.
- ✚ Kontakt til læge, hvis du har brug for at presse for at få urinen ud
- ✚ Ved hævelse af ankler, kontakt læge
- ✚ Hvis der føles "noget der trænger ud" fra skeden, kontakt lægen
- ✚ Ellers kontakt kontinenssygeplejersken på: telefon 72 36 66 15 tirs-on-tors kl. 8.00 -10.00
- ✚ Bækkenbundsøvelser, især ved stressinkontinens (hoste og nys)
- ✚ Ved efterdryp hos mænd, tømmer urinrøret ved at trykke bagved pungen og fremefter. Mænd tømmer deres blære bedst ved at sidde ned på toilettet.
- ✚ Lav et kraftigt knib efter vandladning for at tømme urinrøret.
- ✚ Ved hyppige blærebetændelse – tøm blæren 2-3 gange i træk under samme toiletbesøg (rejse sig op mellem hver gang), tag Tranebær (dråber eller kapsler, saften er oftest ikke koncentreret nok)

Hvad er bækkenbunden?

Bækkenbunden er den muskelgruppe der lukker bækkenet nedadtil på både kvinder og mænd, og virker som en hylde for blære, livmoder og tarme. Musklerne forstærkes rundt om endetarmsåbningen og urinrørsåbningen af en ringmuskel. Hver gang musklerne spændes sørger de for, at man kan holde tæt for urin, luft og afføring. Når man spænder sine bækkenbundsmuskler, kaldes det at "knibe." Knibet starter altid om endetarmen og spreder sig fremefter.

Bækkenbundsmusklerne er under viljens herredømme og det er derfor, at du kan træne dem ved at lave knibeøvelser. **Når bækkenbundsmusklerne er svage** kan man få problemer med at holde på urin, luft og afføring, og man kan få nedsynkning af blære og tarm. For kvinders vedkommende kan man få nedsynkning af livmoderen, mens mænd kan få problemer med rejsning.

Har du problemer med ovenstående kan du via egen læge eller visitator henvises til bækkenbundstræning hos fysioterapeut.

Øvelsesprogram

Du skal huske, at det er kvaliteten af knibet, der gør bækkenbunden stærk og ikke antallet af knib.

Husk derfor at stoppe træningen, når bækkenbunden ikke kan arbejde uden, at andre muskler (mave, balder og lår) må hjælpe til

Ved begge øvelser holdes spændingen mens du tæller til 5

Slip spændingen og hold en lige så lang pause.

Gentag 10 gange

Øvelse 1.

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget.

Knib i bækkenbunden og fornem en lukning af endetarmen.

Samme øvelse kan laves sideliggende og maveliggende.

Øvelse 2.

Siddende på en stol eller stående.

Knib sammen i bækkenbunden og fornem en lukning af endetarmen.

Husk at knibe

- ✚ Før du skal rejse dig fra en seng eller en stol.
- ✚ Før du skal løfte.
- ✚ Før du skal hoste eller nyse.
- ✚ Før du skal grine.
- ✚ Før du skal hoppe, danse eller løbe.

Sidegevinst

Både for kvinder og mænd, sker der ofte en forbedring af sexlivet, når bækkenbunden trænes. Kvinder oplever som oftest deres sexliv bedres og at de kan mærke deres partner bedre. For mænds vedkommende har forskningen vist at bækkenbundstræning virker så godt at 40% af midaldrende mænd med rejsningsproblemer fik fuld normal erektion efter 12 ugers træning.

Gode råd

- ✚ Undgå forstoppelse – det er med til at ødelægge muskelstyrken i bækkenbunden, når man skal presse voldsomt. Det kan i sig selv give ufrivillig vandladning, når tarmen ikke tømmes rigtigt.
- ✚ Undgå voldsom overvægt – idet overvægt belaster bækkenbunden.

Udarbejdet af Sundhedsvejlederne i
Holbæk Kommune 2010

Inkontinens...

