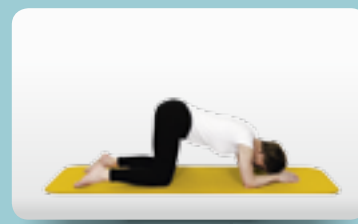
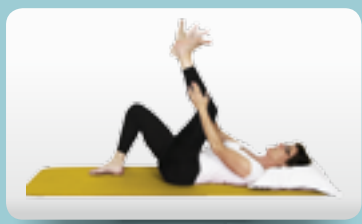


Blære- og bækkenbundstræning

Til kvinder



Blæren.dk

Facts om inkontinens

Du skal ikke have dårlig samvittighed. Inkontinens er mere udbredt, end du tror, og du kan få behandling for det. Langt de fleste med inkontinens er kvinder, men op mod 5 % skønnes at være mænd. Det er ikke kun ældre mennesker, der oplever inkontinens. Unge sportsaktive mennesker, gravide kvinder og nybagte mødre kan opleve inkontinens.

En svag bækkenbund er hovedårsag til problemer med inkontinens. Knibeøvelser og blæretræning kan derfor hjælpe 3 ud af 4 personer med inkontinens. Kontakt din læge eller en fysioterapeut med speciale i inkontinens, og få hjælp. Husk, at det aldrig er for sent at træne sin bækkenbund!

Indhold

Hvilke inkontinensformer?	3
Hvordan er bækkenbunden opbygget?.....	3
Hvordan kniber man?	4
Venepumpeøvelser for blodcirkulationen i underlivet	5
Bækkenbundsøvelser for begyndere	7
Bækkenbundsøvelser for let øvede.....	8
Funktionstræning	9
Blæretræning	10



Denne brochure er udarbejdet af Astellas Pharma i samarbejde med fysio- og uroterapeut Hanne Ryttergaard, Kontinensklinikken i Roskilde.

Hvilke inkontinensformer?

De to almindeligste former for inkontinens er stressinkontinens og urgeinkontinens.

Stress- inkontinens eller anstrengelsesinkontinens forekommer ved fysisk anstrengelse, som f.eks. host, nys, løb mm. En svag eller beskadiget bækkenbund er ofte årsag til, at man drypper i bukserne. En fødsel er en stor belastning for bækkenbunden og kan derfor være medvirkende til en beskadigelse eller en svækkelse af bækkenbunden. Kronisk hoste, tungt løftarbejde og forstoppelse er også medvirkende til at svække bækkenbunden. Træning af bækkenbunden er den vigtigste behandling af stressinkontinens.

Urgeinkontinens eller tranginkontinens forekommer ved kraftig tissetrang. Årsagen er en overaktiv blære. Baggrunden for denne overaktivitet er ofte svær at finde. Du kan opleve så kraftig en tissetrang, at den ikke kan undertrykkes, og blæren tømmer sig. Blæretræning og evt. medicinsk behandling med blæredæmpende medicin er de vigtigste behandlinger. I blæretræning indgår kontrol med bækkenbunden.

Hvordan er bækkenbunden opbygget?

Bækkenbunden er de muskler, der lukker bækkenet nedadtil.

Bækkenbunden er med til at holde underlivet (blære, livmoder og tarm) oppe på plads og sikrer, at urinrør, skede og endetarmsåbning holdes lukket.

Bækkenbunden er tynd som en læbe – ca. 1 cm tyk. Som en del af bækkenbunden ligger ringmusklen rundt om endetarmsåbningen. Også den er ca. 1 cm tyk.

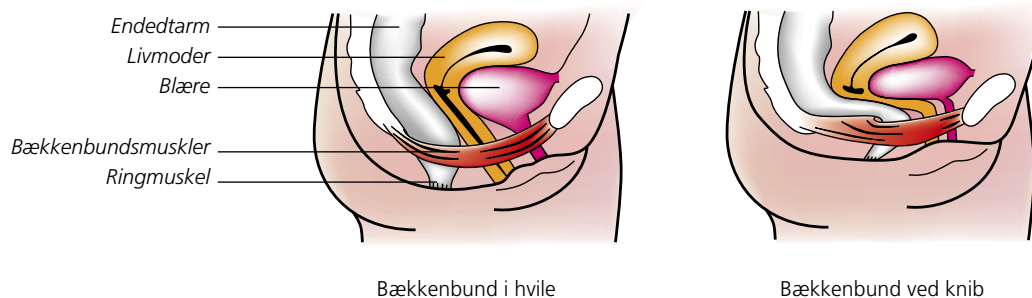
Hvordan kniber man?

Knibet i bækkenbunden starter ved endetarmsåbningen. Snør sammen om endetarmens åbning, som når du holder på en prut. Når du strammer sammen ved endetarmen, forplanter knibet sig frem i skeden og til urinrøret. Altså lukker du af for urinen ved at knibe sammen ved endetarmen. Området rundt om endetarmen er et godt udgangspunkt for knibeøvelserne. Det er ved endetarmen, at bækkenbunden er tykkest, og her er det lettest at mærke, at man kniber. Det er lige så vigtigt at kunne mærke, når du slipper knibet igen.

Du skal kunne mærke, når du kniber, og du skal kunne mærke, når du slipper knibet. Hos nogle kan et knib holdes i 2 sekunder, hos andre 8–10 sekunder.

Du skal ikke mærke knibet i maven eller balderne. Du skal kunne trække vejret almindeligt, mens du laver dine knibeøvelser. At knibe føles lige så blødt som at "lukke munden", bare i den anden ende. Pauserne er vigtige. Det er her musklerne hviler sig og bliver klar igen.

Hvad er målet med træningen? At din bækkenbund kan holde et knib i 8–10 sekunder, og at du kan gentage dette 20 gange i træk. At du er hurtig til at knibe, før du hoster, nyser, og mens du træner mm.



Venepumpeøvelser for blodcirkulationen

Venepumpeøvelser for blodcirkulationen i underlivet forbedrer effekten af knibeøvelser. Laver man venepumpeøvelser inden bækkenbundstræningen, er det lettere at knibe. Specielt hvis det er sidst på dagen, og du føler dig tung i underlivet, er det en fordel med venepumpeøvelser.

- 1 Lig på ryggen med benene bøjede. Træk vejret dybt ned i maven 5 gange.



- 2 Lig som i øvelse 1. Løft numsen, og ryst i 5 sekunder. Sænk ned igen. Gentag 5 gange.



- 3 Lig som i øvelse 1. Løft det ene ben i vejret, vip med foden 20 gange. Gentag med det andet ben.



Venepumpeøvelser for blodcirkulationen

- 4 Lig som i øvelse 1. Løft begge ben i vejret, og ryst i 20 sekunder.



- 5 Lig som i øvelse 1. Bøj det ene ben op, og hold med hænderne i knæhasen. Bøj og stræk knæet 10 gange. Gentag med det andet ben.



- 6 Lig på knæ og albuer. Bliv liggende i 1 minut. Træk vejret dybt 5 gange.



Efter disse venepumpeøvelser starter du på bækkenbundsøvelserne.

Bækkenbundsøvelser for begyndere

1 Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Knib sammen om endetarmen, og fornem en lille lukning ved endetarmen, som om du skulle holde på en prut. Hold knibet i 2 sekunder. Slip igen. Hold pause i 2 sekunder. Gentag øvelsen 20 gange.

2 Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Knib sammen om endetarmen, og hold denne lukning stramt i 5 sekunder. Pause i 5–10 sekunder. Gentag øvelsen 10–20 gange, eller til du er træt i bækkenbundsmusklerne. Husk, at du skal kunne mærke, at du slipper knibet. Kan du ikke det, er musklen træt, og du må stoppe træningen.

3 Du kan også lave disse øvelser, når du ligger på siden med benene bøjede. Husk at ligge skiftevis på højre og venstre side. Du skal træne 2 gange hver dag med disse to øvelser.



2



3

Bækkenbundsøvelser for let øvede

- 4 Stå op med let spredte ben. Knib sammen, og hold knibet i 5–10 sekunder. Pause i 10 sekunder. Gentag øvelsen 10–20 gange.



- 5 Sid på en stol. Knib sammen ved endetarmen, og hold dette knib i 5–10 sekunder. Hold pause i 10 sekunder. Husk, at du skal kunne mærke, at du giver slip. Kan du ikke det, har du holdt knibet for længe. Gentag øvelsen 10–20 gange. Du kan sidde tilbagelænet på stolen, lige op på stolen eller fremadlænet, når du træner. Husk at skifte mellem disse tre siddestillinger.



- 6 Sid på stolen. Knib sammen ved endetarmen, og hold dette knib i 30 sekunder. Pause i 30 sekunder. Gentages 1 gang.

Du skal træne 2 gange hver dag med disse tre øvelser.
Du skal stoppe træningen, når bækkenbunden bliver træt.

Funktionstræning

- 1 Sæt dig på en stol. Knib sammen i bækkenbunden. Rejs dig op. Knib sammen igen, og sæt dig ned. Gentag denne øvelse 5 gange.

Funktionstræning betyder, at du skal lære at knibe sammen, før der kommer belastning på din bækkenbund.

Hver gang du spænder mavemusklerne, øges trykket på bækkenbunden, og så skal du knibe samtidig med.

Det vil sige, du skal knibe, mens du hoster og nyser, løfter, træner mavemuskler eller rejser dig op.



Blæretræning

Blæretræning vil hjælpe dig til at få kontrol over din blære, så den mængde urin, blæren kan indeholde, øges lidt efter lidt. En forudsætning for et godt resultat er, at du træner din bækkenbund samtidig.

Normalværdier for en blære:

- 5–7 vandladninger om dagen.
- 0–1 vandladning om natten.
- Om morgenen kan blæren indeholde op til 5–6 dl.
- Resten af dagen 2–3 dl pr. vandladning.

Vi anbefaler at drikke 1½ liter væske dagligt, inkl. the og kaffe. Drik mest i dagtimerne, og hold igen om aftenen.

Hvad er formålet med blæretræning?

- At du kan nøjes med at gå på toilettet hver 2–3 time.
- At du højst skal op og tisse 1 gang hver nat.
- At du højst behøver at tisse 7 gange om dagen.
- At du ikke tisser i bukserne på vej til toilettet.

Du skal vide, at træning af din blære kræver tid og tålmodighed. For de fleste tager det 3 måneder, før virkning kan mærkes.

Du har en overaktiv blære, hvis:

- Du føler kraftig vandladningstrang, som er svær at kontrollere.
- Du går hyppigt på toilettet.
- Du har små vandladninger.
- Du ved, hvor alle toiletter er.

Hvad kan jeg gøre?

- Stå stille.
- Dæmp tissetrangen ved at knibe sammen i bækkenbunden. Hold knibet i 20–30 sekunder. Så slapper blæremuskelen af, og tissetrangen forsvinder.
- Tænk på alt andet end vandladning og ønsket om at gå på toilettet.

På denne måde kan du få trangen til at forsvinde. Det kræver stor vilje at vinde kampen over blæren, du har jo længe lystret blærens signaler og rendt på toilettet hver gang, den har sendt signal. Men nu skal det være anderledes. Det skal være dig, der bestemmer, hvornår du går på toilettet. Også når du kommer hjem og står med nøglen i døren!

Et godt råd: Find noget at holde fast i – fx et bord eller en dørkarm. Stil dig på tæerne med spændte lægmuskler. Det dæmper signalerne til hjernen, således at du kan nå på toilettet i tide.

Hvordan kan et træningsprogram se ud?

- Start med at udsætte vandladning med 5 minutter.
- Fortsæt med at udsætte vandladningen med 10 minutter.
- Fortsæt med at øge intervallet, til du når op på 3 timer mellem vandladningerne.

Nogle gode råd omkring vandladning:

- Du skal sætte dig ned på toilettet med god støtte til lårene. Fødderne skal kunne nå gulvet eller en skammel.
- Mænd kan godt stå op, hvis de kan slappe godt af under vandladningen.
- Giv dig god tid.
- Det er vigtigt, at du tømmer blæren helt ved hver vandladning.
- Lad være med at presse, når du tisser. Lad urinen løbe i sit eget tempo.
- Når vandladningen stopper, rejser du dig op, gå evt. lidt rundt, og prøv derefter igen, om du kan tisse. Gentag til der ikke er mere urin i blæren.

På denne måde får du:

- Tømt blæren bedre.
- Mindre risiko for blærebetændelse
- Trangen til næste vandladning udskudt.



ASTELLAS PHARMA, Kajakvej 2, 2770 Kastrup
Telefon 4343 0355, Fax 4343 2224, E-mail: kontakt.dk@astellas.com, www.astellas.dk