

# Bekkenbunns- og blæretrening

*For menn*



**Blæren.no**



# Fakta om inkontinens (urinlekkasje)

Inkontinens er vanligere enn du tror. Omtrent 5 % av alle menn opplever en eller annen form for inkontinens. Det er ikke bare eldre menn som opplever inkontinens, men risikoen øker med alderen. Med alderen blir bekkenbunnsmusklene svakere, og prostatakjertelen vokser.

Svake bekkenbunnsmuskler gjør det vanskelig å holde på urin, luft og avføring. Heldigvis er det mulig å gjøre noe med det. Trening av bekkenbunnen kan redusere eller helt avhjelpe inkontinens.

En forstørret prostata kan trykke på urinrøret, slik at strålekraften blir svak. Blæren tømmes derfor ikke helt ved vannlating, og man ender opp med for mye urin i blæren. Det kan også føre til inkontinens. Du kan alltid be legen undersøke om prostataen din er forstørret.

## Innhold

Hvilke typer inkontinens finnes det? .....	4
Hvordan er bekkenbunnen oppbygd? .....	4
Hvordan skal man utføre bekkenbunnsøvelser (knipe)? ....	5
Bekkenbunnsøvelser for nybegynnere .....	6
Bekkenbunnsøvelser for viderekomne .....	7
Funksjonstrening .....	8
Blæretrening .....	9
Erekttil dysfunksjon (fullstendig eller delvis impotens) .....	11



Denne brosjyren er utarbeidet av Astellas Pharma i samarbeid med fysio- og uroterapeut Hanne Ryttergaard, Kontinensklinikken i Roskilde, Danmark.

## Hvilke typer inkontinens finnes det?

De vanligste typene inkontinens er etterdryppsinkontinens, stressinkontinens og urgeinkontinens.

**Etterdrypp** er et par dråper urin som siver ut etter at vannlatingen er ferdig. Årsaken er at det er litt urin igjen i urinrøret som ikke kommer ut under vannlatingen. Du kan få ut denne urinen ved å gjøre 2–3 kraftige knip med bekkenbunnen når du er ferdig med vannlatingen.

**Stressinkontinens** eller anstrengelsesinkontinens forekommer ved fysisk anstrengelse, som når du hoster, nyser, løper m.m. Denne formen for inkontinens kan oppstå på grunn av for svake bekkenbunnsuskler eller etter prostataoperasjon. Problemet er størst for menn som er blitt operert for kreft i prostatakjertelen. Opptrening av bekkenbunnen kan i begge tilfeller redusere eller helt avhjelpe inkontinensen. Du kan med fordel starte bekkenbunnstrening før en operasjon for prostatakreft.

**Urgeinkontinens** kan oppstå når man blir kraftig tissetrengt. Årsaken er en overaktiv blære. Grunnen til denne overaktiviteten er ofte vanskelig å finne. Du kan oppleve å bli så kraftig tissetrengt at du ikke klarer å holde deg, slik at blæren tømmer seg

## Hvordan er bekkenbunnen oppbygd?

Bekkenbunnen er de muskelene som lukker bekkenområdet. Bekkenbunnen bidrar til å holde blære og tarm på plass og sikrer at urinrør og endetarmsåpning holdes lukket.

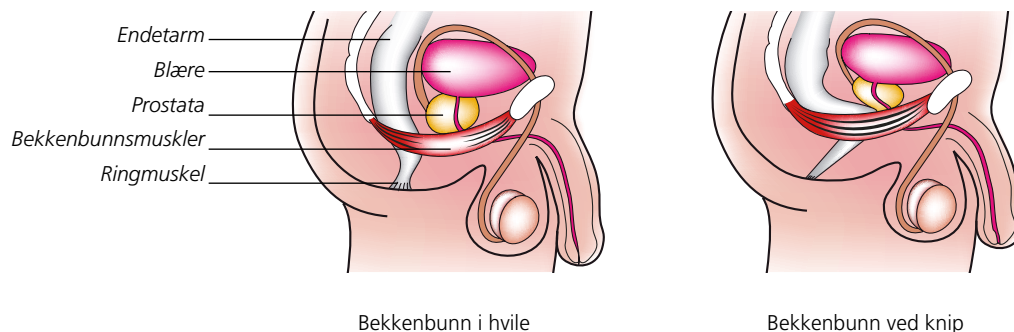
# Hvordan skal man utføre bekkenbunsøvelser (knipe)?

Du starter kniping i bekkenbunnen ved endetarmsåpningen. Knip sammen endetarmsåpningen, som om du prøver å holde igjen luft. Med andre ord stenger du for urinen ved å knipe sammen endetarmen. Området rundt endetarmen er et godt utgangspunkt for knipe-øvelsene. Det er her bekkenbunnen er tykkest, og det er her det er lettest å kjenne at man kniper. Du kan merke at pungen og penis løfter seg litt ved et knip. Det er like viktig å kjenne at du slipper opp igjen.

Du behøver ikke knipe lenger enn til at du kjenner en muskelspenning. Noen klarer å knipe i 2 sekunder, mens andre kan knipe i 8–10 sekunder.

Kniping skal ikke kjønes i magen eller i testiklene. Du skal kunne puste vanlig selv om du gjør knipeøvelsene. Det skal føles like mykt å knipe som å "lukke munnen". Pausene er viktige. Det er da musklene hviler og blir klare igjen.

**Hva er målet med treningen?** Målet er at bekkenbunnen din kan knipe i 8–10 sekunder, og at du kan gjenta dette 20 ganger etter hverandre. Videre at du er rask til å knipe før du hoster og nyser samt mens du trener m.m.



## Bekkenbunnsøvelser for nybegynnere

1 Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene på underlaget. Knip sammen endetarmen, og kjenn at den lukkes som om du prøver å holde igjen luft. Fortsett å knipe i 2 sekunder, og slipp. Ta pause i 2 sekunder. Gjenta øvelsen 20 ganger.



2 Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene på underlaget. Knip sammen endetarmen, og hold stramt i 5 sekunder. Ta pause i 5–10 sekunder. Gjenta øvelsen 10–20 ganger eller til du er sliten i bekkenbunnsmusklene. Husk at du skal kunne kjenne det når du slipper opp knipingene. Hvis du ikke kjenner det, er musklene slitne, og du må avslutte treningen.

3 Du kan også gjøre disse øvelsene når du ligger på siden med bøyde knær. Husk da å veksle mellom å ligge på høyre og venstre side. Du bør trene to ganger daglig med disse to øvelsene.



## Bekkenbunnsøvelser for viderekomne

- 1 Stå oppreist med bena litt fra hverandre. Knip, og fortsett å knipe i 5–10 sekunder. Gjenta øvelsen 10–20 ganger.



- 2 Sitt på en stol. Knip sammen endetarmen, og fortsett å knipe i 5–10 sekunder. Ta pause i 10 sekunder. Husk at du skal kunne kjenne når du slipper opp knipingen. Hvis du ikke kjenner det, har du holdt knipingen for lenge. Gjenta øvelsen 10–20 ganger. Du kan sitte tilbakelent, rett opp og ned eller foroverbøyd på stolen når du trener. Husk å veksle mellom disse tre sittestillingene.



- 3 Sitt på stolen. Knip sammen endetarmen, og fortsett å knipe i 30 sekunder. Ta pause i 30 sekunder. Gjenta 1 gang.

Du bør trene to ganger daglig med disse tre øvelsene. Du må avslutte treningen når du blir sliten i bekkenbunnen.

# Funksjonstrening

- 1 Sett deg på en stol. Knip sammen bekkenbunnen. Reis deg opp. Knip sammen igjen, og sett deg ned. Gjenta denne øvelsen 5 ganger.

Funksjonstrening betyr at du skal lære å knipe sammen før du belaster bekkenbunnen.

Hver gang du spenner magemusklene, økes trykket på bekkenbunnen. Da skal du knipe samtidig.

Det vil si at du skal knipe når du hoster og nyser, løfter tungt, trener magemuskler eller reiser deg opp.





# Blæretrening

Blæretrening vil hjelpe deg til å få kontroll over blæren din, og mengden urin som blæren kan inneholde økes litt etter litt.

En forutsetning for et godt resultat er at du trener bekkenbunnen samtidig. En annen forutsetning for suksess er at du kan tømme blæren helt ved hver vannlating. Det må ikke være resturin i blæren etter vannlating. Hvis prostata er forstørret, kan det forekomme resturin etter vannlating. Legen din kan undersøke om prostata er forstørret.

## Normal blærefunksjon:

- 5–7 vannlatinger om dagen.
- 0–1 vannlating om natten.
- Om morgenen kan blæren inneholde opp til 5–6 dl.
- Resten av dagen ca. 2–3 dl per vannlating.

Vi anbefaler å drikke ca. 1½ liter væske daglig, inkludert te og kaffe. Drikk mest på dagen og ikke så mye om kvelden.

## Hva er formålet med blæretrening?

- At du bare skal opp å tisse 1 gang om natten.
- At du kun behøver å tisse 7 ganger om dagen.
- At du ikke har ufrivillig vannlating på vei til toalettet.

Du skal vite at trening av blæren din krever tid og tålmodighet. For de fleste tar det flere måneder før virkning kan merkes.

## Du har en overaktiv blære hvis:

- Du føler kraftig vannlatingstrang som er vanskelig å kontrollere.
- Du går ofte på toalettet.
- Du tisser lite.
- Du vet hvor alle toalettene er.

## Hva skal jeg gjøre ved sterk vannlatingstrang?

- Stå stille.
- Demp vannlatingstrangen ved å knipe sammen bekkenbunnen. Knip i 20–30 sekunder. Dette gjør at blæremuskelen slapper av og vannlatingstrangen forsvinner.
- Tenk på alt annen enn vannlating og ønsket om å gå på toalettet.

# Blæretrening

Det er du som skal bestemme når du går på toalettet, også når du kommer hjem og står med nøkkelen i døren!

## Et godt råd:

Finn noe å holde i – for eksempel et bord eller en dørkarm. Stå på tærne med spente leggmuskler. Det demper signalene til hjernen, slik at du kan nå toalettet i tide.

## Hvordan bør et treningsprogram se ut?

- Start med å utsette vannlatingen med 5 minutter.
- Fortsett med å utsette vannlatingen med 10 minutter.
- Fortsett med å øke intervallet til du klarer 3 timer mellom vannlatingene.

## Noen gode råd om vannlating:

- Sett deg på toalettet med god støtte til lårene. Føttene skal kunne nå gulvet eller en skammel.
- Menn kan godt stå oppreist hvis de kan slappe godt av under vannlatingen.
- Gi deg god tid.
- Det er viktig å du tømmer blæren helt ved hver vannlating.
- La være å presse når du tisser. La urinen renne i eget tempo.
- Når vannlatingen stopper, reiser du deg opp, gå litt rundt, og prøv så igjen om du kan tisse. Gjenta til det ikke er mer urin i blæren.

## På denne måten kan du få:

- Tømt blæren bedre.
- Mindre risiko for urinveisinfeksjon.
- Trangen til neste vannlating utsettes.

## Erekttil dysfunksjon (fullstendig eller delvis impotens)

Nyere forskning har vist at menn med erekttil dysfunksjon har store fordeler av å trene bekkenbunnen.

Av alle 50-årige menn regner man med at 40–50 % lider av erekttil dysfunksjon. Problemet øker med alderen.

Årsaken kan være livsstilsykdommer, som diabetes II, høyt blodtrykk og fedme. I tillegg kan legemiddel- og alkoholmisbruk også føre til erekttil dysfunksjon.



Treningsprogram for erekttil dysfunksjon:

- Gjør 3 knip med full kraft i liggende stilling.
- Deretter 3 knip med full kraft i sittende stilling.
- Til slutt det samme i stående stilling.

Du skal starte knipet ved endetarmen og gjøre det så kraftig som mulig, uten å holde pusten eller klemme med lår og testikler.

I tillegg skal du trene ved å stramme med halv kraft i bekkenbunnen når du går. Du skal trene på dette 2 ganger hver dag i tre måneder.

Under samleie skal du arbeide rytmisk med bekkenbunnen. Denne treningen gir deg bedre styrke i bekkenbunnen, slik at du bedre kan holde blodet ute i svampegemene i penis under samleie.



ASTELLAS PHARMA, Solbråveien 47, 1383 Asker  
Tlf: 66 76 46 00, E-post: [kontakt.no@astellas.com](mailto:kontakt.no@astellas.com), [www.astellas.no](http://www.astellas.no)