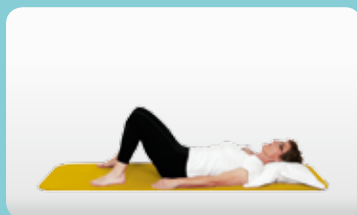


Bekkenbunns- og blæretrening

For kvinner



Blæren.no

Fakta om inkontinens (urinlekkasje)

Inkontinens er vanligere enn du tror, og du kan få behandling for det. De aller fleste med inkontinens er kvinner. Det er ikke bare eldre mennesker som opplever inkontinens. Unge, aktive idrettsutøvere, gravide og nybakte mødre kan også oppleve inkontinens.

En svak bekkenbunn er hovedårsaken til problemer med inkontinens. Bekkenbunnstrening og blæretrening kan derfor hjelpe tre av fire personer med inkontinens. Ta kontakt med legen din eller en fysioterapeut med spesialisering innen inkontinens for å få hjelp. Husk at det er aldri for sent å trene opp bekkenbunnen!

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



Denne brosjyren er utarbeidet av Astellas Pharma i samarbeid med uroterapeut Hanne Ryttergaard Jensen.

Hvilke typer inkontinens finnes det?

De to vanligste typene inkontinens er stressinkontinens og urgeinkontinens.

Stressinkontinens eller anstrengelsesinkontinens forekommer ved fysisk anstrengelse som når du hoster, nyser, løper m.m. En svak eller skadet bekkenbunn er ofte grunnen til at man opplever lekkasjer. En fødsel er en stor belastning for bekkenbunnen, og kan derfor gjøre at bekkenbunnen skades eller svekkes. Trening av bekkenbunnen er den viktigste behandlingen av stressinkontinens.

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. De viktigste behandlingsformene er blæretrening og ev. medisinsk behandling med blæredempende medisin. Det å få kontroll på bekkenbunnen inngår som en del av blæretreningen.

Hvordan er bekkenbunnen oppbygd?

Bekkenbunnen er de musklene som lukker bekkenområdet.

Bekkenbunnen bidrar til å holde underlivet (blære, livmor og tarm) på plass, og sikrer at urinrør, skjede og endetarmsåpning holdes stengt.

Bekkenbunnen er ikke stort tykkere enn en leppe – ca. 1 cm tykk. Den omfatter også ringmuskelen som ligger rundt endetarmsåpningen. Også den er ca. 1 cm tykk.

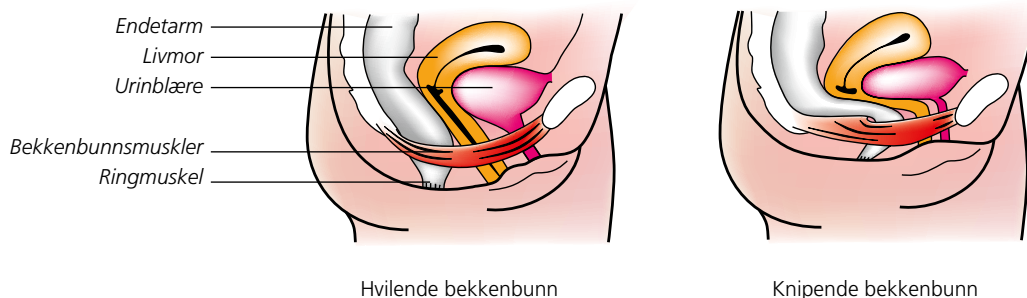
Hvordan skal man utføre bekkenbunnsøvelser (knipe)?

Du starter knipingen i bekkenbunnen ved endetarmsåpningen. Knip sammen endetarmsåpningen, som om du prøver å holde igjen luft. Når du strammer musklene ved endetarmen, forplanter strammingen seg fram i skjeden og til urinrøret. Med andre ord stenger du for urinen ved å knipe sammen endetarmen. Området rundt endetarmen er et godt utgangspunkt for knipeøvelsene. Det er her bekkenbunnen er tykkest, og det er her det er lettest å kjenne at man kniper. 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.

Knipingen skal ikke kjennes i magen eller i setemuskelaturen. 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 kniping. 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

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



- 5 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 knipingene. Hvis du ikke kjenner det, har du holdt knipingene 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.



- 6 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 din samtidig.

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 pr vannlating.

Vi anbefaler å drikke 1½ liter væske daglig, inkl 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 toaletter er.

Hva kan jeg gjøre ved sterk vannlatingstrang?

- Stå stille.
- Demp vannlatingstrang ved å knipe sammen bekkenbunnen. Knip i 20–30 sekunder. Dette gjør at blæremuskelen slapper av og vannlatingstrangen forsvinner.
- Tenk på alt annet 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.



ASTELLAS PHARMA, Solbråveien 47, 1383 Asker
Tlf: 66 76 46 00, E-post: kontakt.no@astellas.com, www.astellas.no