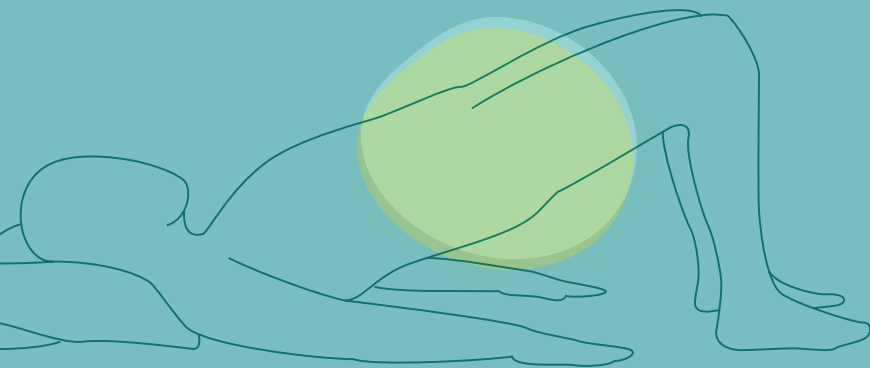


BLÆRE- OG BEKKENBUNNS- TRENING





Inkontinens er en vanlig lidelse. Det finnes behandling, men mange søker ikke hjelp. Risikoen øker med alderen, men også unge, aktive personer og gravide kan få plager med inkontinens.

Fakta om inkontinens

En svak bekkenbunn er den vanligste årsaken til problemer med inkontinens. Svak bekkenbunnsmuskulatur gjør det vanskelig å holde på urin, luft og avføring. Hos menn kan prostatakjertelen, som forstørres etter hvert som man blir eldre, trykke på urinrøret, slik at strålen blir svak. Blæren tømmes ikke helt ved vannlating, og mengden urin i blæren blir for stor. Dette kan også føre til inkontinens.

Å trene bekkenbunnsmuskulaturen kan bidra til å redusere, eller til og med bli helt kvitt, plager med inkontinens. De fleste som lider av inkontinens, kan ha nytte av blære- og bekkenbunnstrening.

Ta kontakt med legen din eller annet helsepersonell for å få hjelp.



Normal blærefunksjon:

- 4–8 vannlatinger om dagen
- 0–1 vannlatinger om natten
- om morgenen kan blæren inneholde opptil 5–6 dl urin
- resten av dagen ca 2–3 dl urin per vannlating

Ulike former for inkontinens

De vanligste formene for inkontinens er stressinkontinens og urgeinkontinens.

Stressinkontinens eller anstrengelsesinkontinens, som det også kalles, forekommer ved fysisk anstrengelse, som når du hoster, nyser eller løper. Denne formen for inkontinens kan oppstå på grunn av for svake bekkenbunnsmuskler eller hos menn etter prostataoperasjon, spesielt hvis prostatakjertelen er fjernet på grunn av kreft.

Hos kvinner er fødsel en stor påkjenning for bekkenbunnen og kan medvirke til at bekkenbunnen blir skadet eller svekket. Kronisk hoste, tunge løft og forstoppelse bidrar også til at bekkenbunnen blir svakere.

Trening av bekkenbunnen er den viktigste behandlingen ved stressinkontinens. Det anbefales å starte med bekkenbunnstrening allerede før en prostataoperasjon eller umiddelbart etter en fødsel.

Ved **urgeinkontinens** opplever man tissetrang som er vanskelig å kontrollere, noe som skyldes en overaktiv urinblære. Årsaken til denne overaktiviteten kan være vanskelig å finne, men trangen kan være så kraftig at den fører til ufrivillig tømning av blæren.



Du kan ha en overaktiv blære dersom:

- du opplever kraftig tissetrang som er vanskelig å kontrollere
- du går ofte på toalettet
- du alltid vet hvor du finner nærmeste toalett
- du tisser små mengder

De viktigste behandlingsformene er blæretrening og medisinsk behandling. Trening av bekkenbunnen er en del av behandlingen.

Overløpsinkontinens skyldes at mengden urin i blæren er for stor. Det kan føre til at urinen renner over ved den minste anstrengelse. Hos menn kan en forstørret prostata gjøre at blæren ikke tømmes helt og blir overfylt. Det føles som om man hele tiden må tømme blæren. Gode drikkevaner, det vil si 1–1 1/2 liter væske fordelt over hele dagen samt vannlating hver 3. time om dagen og én gang om natten, kan bidra til å forhindre at blæren blir overfylt. Trening av bekkenbunnen kan være til hjelp også ved overløpsinkontinens.



Etterdrypp

- Etterdrypp er urindråper som kommer ut etter at du er ferdig med å tisse. Det skyldes at det er litt urin igjen i urinrøret.
- Du får ut den siste urinen ved å gjøre 2–3 kraftige knip med bekkenbunnen når du er ferdig med å tisse.

Bekkenbunnens struktur

Bekkenbunnen er bare én centimeter tykk. Musklene her er små og tynne, og derfor vises det ikke på utsiden når musklene spennes. Også ringmuskelen rundt endetarmsåpningen hører til bekkenbunnen.

Bekkenbunnmusklene holder urinblæren og tarmen på plass og lukker urinrørs- og endetarmsåpningen samt skjeden hos kvinner. Når disse musklene trekker seg sammen, forhindrer de at trangen til å tisse oppstår.

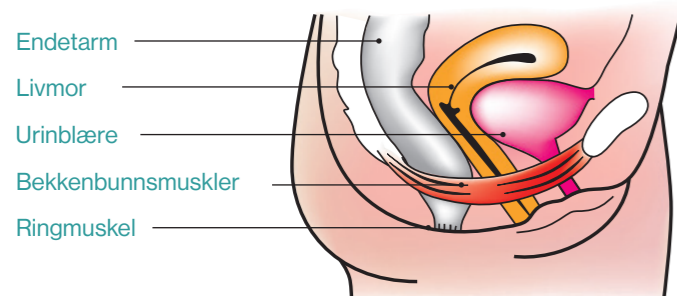
Sammentrekning av bekkenbunnsmusklene



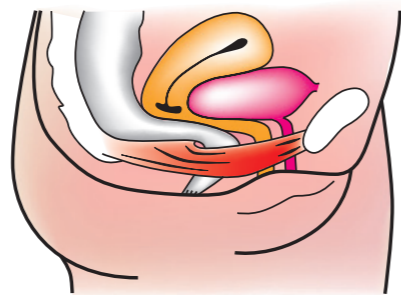
Kvinne

- Kniping i bekkenbunnen starter ved endetarmsåpningen. Knip sammen endetarmsåpningen som når du holder inne en «fis».
- Når du strammer til rundt endetarmen, forplanter knipet seg frem til skjeden og 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.

- Knipet skal ikke kjønes i magen eller rumpeballene. Det er like viktig at du kjenner det når du slutter å knipe.
- Du skal kunne puste vanlig når du gjør knipeøvelsene.
- Målet er å kunne stramme bekkenmusklene kraftig og raskt nok, for eksempel når du hoster, trener eller løfter tungt.



Bekkenbunn i hvile



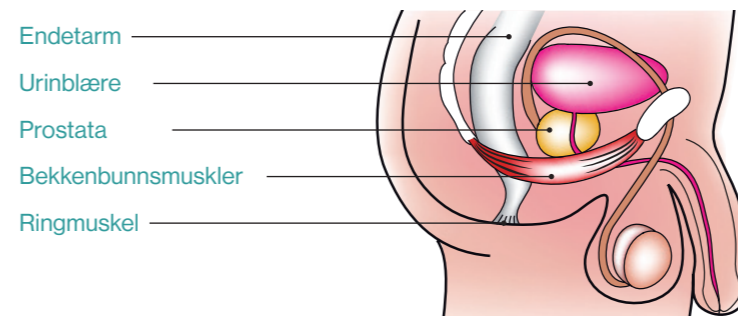
Bekkenbunn ved kniping



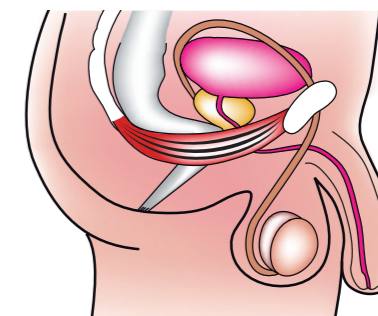
Mann

- Området rundt endetarmen er et godt utgangspunkt når du skal gjøre knipeøvelser. Det er her bekkenbunnen er tykkest, og derfor føles knipeøvelsene som om du lukker endetarmen.
- Du merker at pungen og penis løfter seg litt når du kniper. Du skal bare holde knipet så lenge at du kjenner det når du slapper av igjen.

- Knipet skal ikke kjønes i magen eller rumpeballene. Det er viktig at du kan kjenne når du slutter å knipe.
- Du skal kunne puste vanlig når du gjør knipeøvelsene.
- Målet er å kunne stramme bekkenmusklene kraftig og raskt nok, for eksempel når du hoster, trener eller løfter tungt.



Bekkenbunnen i hvile



Bekkenbunnen ved kniping

Øvelser for blodsirkulasjonen

Øvelser for blodsirkulasjonen i underlivet øker effekten av knipeøvelsene. Hvis du gjør disse øvelsene før bekkenbunnstreningen, er det lettere å knipe. Øvelsene er nyttige for eksempel hvis det er sent på dagen, og du føler deg tung i underlivet. Dette er spesielt gunstig for deg som er nyoperert for prostatakrefte.

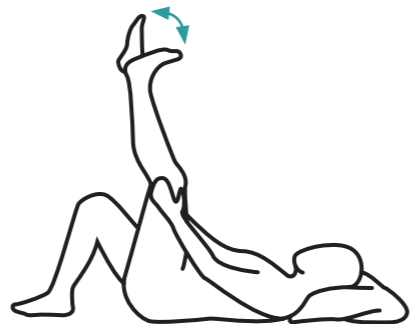
- 1** Ligg på ryggen med bøyde ben. Pust dypt (med magen) 5 ganger.
- 2** Ligg som i øvelse 1. Løft opp rumpa og rist i 5 sekunder. Senk ned igjen. Gjenta 5 ganger.
- 3** Ligg som i øvelse 1. Løft det ene benet rett opp og vipp med foten 20 ganger. Gjenta med det andre benet.



1



2



3

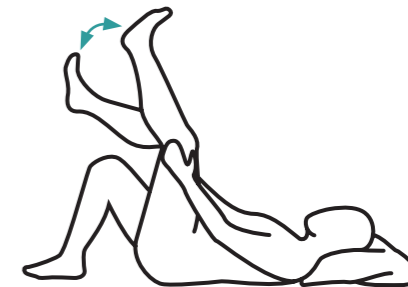
4 Ligg som i øvelse 1. Løft opp begge bena og rist i 20 sekunder.

5 Ligg som i øvelse 1. Løft det ene benet og hold rundt knehasen. Bøy og strekk kneet 10 ganger. Gjenta med det andre benet.

6 Ligg på kne og albuer. Ligg slik i 1 minutt. Pust dypt 5 ganger.



4



5



6



Etter disse øvelsene starter du med bekkenbunnøvelsene.

Bekkenbunnsøvelser for deg som er nybegynner

- 1** Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Knip sammen endetarmen og hold stramt i 5 sekunder. Hvil i 2–10 sekunder. Gjenta øvelsen 5–8 ganger eller til du er sliten i bekkenbunns-musklene. Husk at du skal kjenne det når du slutter å knipe. Hvis du ikke kjenner det, er musklene slitne, og du må avslutte treningen.
- 2** Du kan også gjøre disse øvelsene når du ligger på siden med bøyde ben. Husk å veksle mellom høyre og venstre side.



1



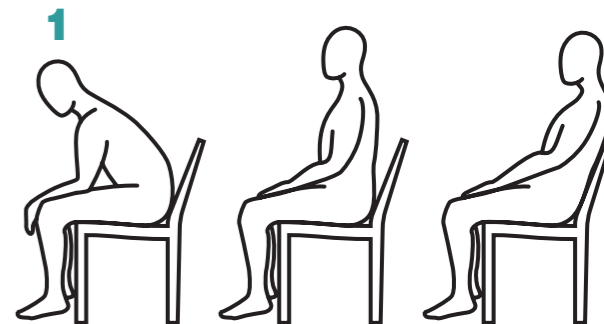
2



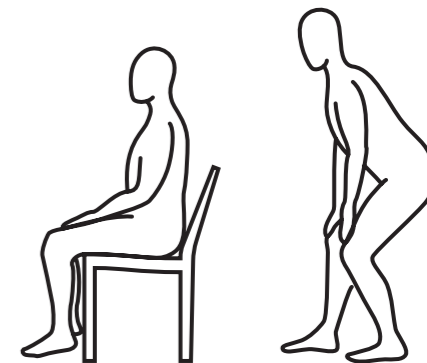
Gjør disse øvelsene
2 ganger daglig.

Bekkenbunnsøvelser for deg som har trent før

- 1** Sett deg på en stol. Du kan sitte tilbakelent, rett opp og ned eller foroverbøyd når du trener. Husk å veksle mellom disse tre sittestillingene. Knip sammen endetarmen og hold i 5 sekunder. Hvil i 5 sekunder. Husk at du skal kjenne det når du slutter å knipe. Hvis du ikke kjenner det, har du holdt kniping for lenge. Gjenta øvelsen 5–8 ganger. Slutt å trene når du er sliten i bekkenbunnen.
- 2** Reis deg opp og hold sammentrekningen i 5 sekunder. Slapp av og gjenta 5–8 ganger.



2



Gjør disse øvelsene 2 ganger daglig.
Slutt å trene når du er sliten i bekkenbunnen.

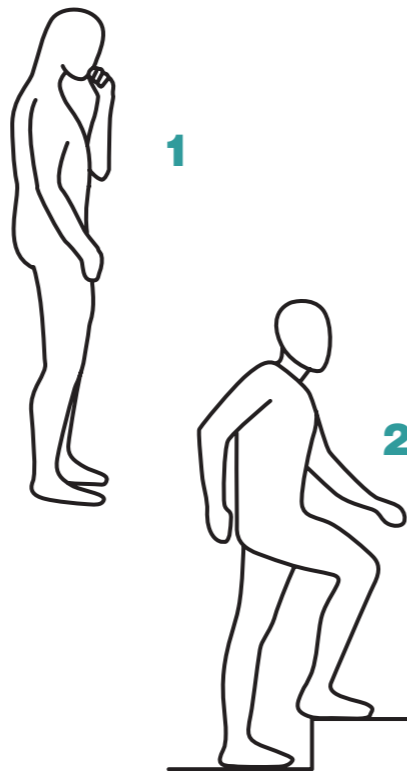
Funksjonstrening

Øv på sammentrekning av bekkenbunnsmusklene under anstrengelse, for eksempel når du hoster eller nyser.

1 Knip sammen bekkenbunnen. Deretter gjør du den anstrengende bevegelsen. Gjenta den raske sammentrekningen 5–8 ganger. Slapp av i 10 sekunder mellom øvelsene.

2 Knip sammen bekkenbunnen når du går i trapper eller løfter tungt. Hold sammentrekningen i 10 sekunder og slapp av i 20 sekunder. Gjenta 5–8 ganger.

Gjør øvelsene flere ganger om dagen, men ta en pause 1–2 dager i uken.



Øvelser for menn med erektil dysfunksjon

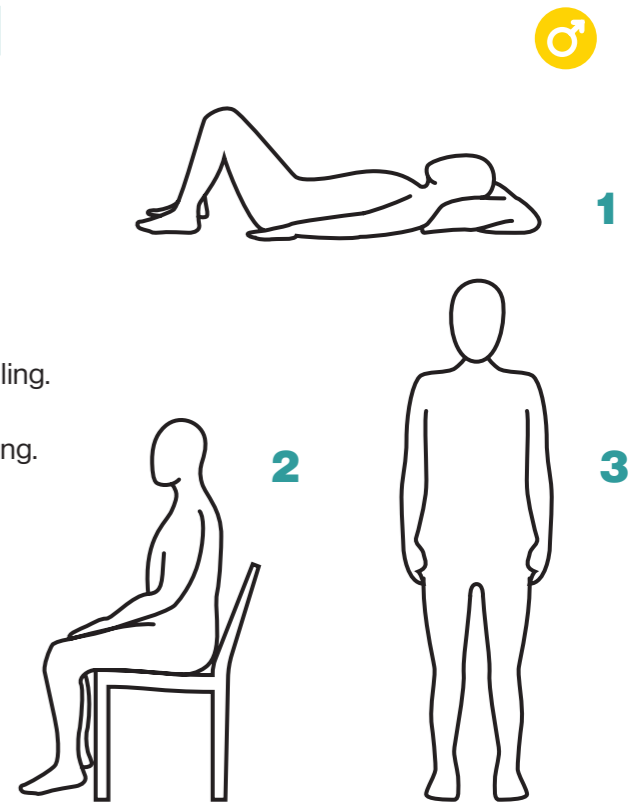
Erektil dysfunksjon er et problem som øker med alderen. Menn med total eller delvis impotens kan ha nytte av å trene bekkenbunnen.

1 Knip sammen 3 ganger med full kraft i liggende stilling.

2 Knip deretter 3 ganger med full kraft i sittende stilling.

3 Gjør til slutt det samme i stående stilling.

Start knipet ved endetarmen og gjør det så kraftig som mulig uten å holde pusten eller klemme sammen lårene eller rumpeballene.



Prøv å stramme i bekkenbunnen med halv kraft når du går.

Blæretrening

Blæretrening vil gjøre det lettere å få kontroll over blæren din, slik at 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 å lykkes er at du kan tømme blæren helt hver gang du tisser. Hos menn med forstørret prostata kan det være resturin i blæren etter vannlating. Legen kan undersøke om prostata er forstørret. Det anbefales at du drikker 1–1 1/2 liter væske om dagen, inkludert kaffe og te. Drikk mest om dagen og hold igjen om kvelden.

Hva er hensikten med blæretreningen?

- At det holder å gå på toalettet med 2–3 timers mellomrom
- At du ikke må stå opp og tisse mer enn én gang om natten.
- At du ikke må tisse mer enn 7 ganger i løpet av dagen.
- At du ikke lekker urin på vei til toalettet.



Hva skal jeg gjøre ved sterk tissetrang?



- Ikke gå på toalettet med en gang.

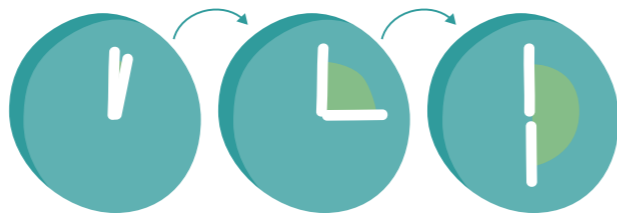
- Prøv å holde urinen i blæren i 10–15 minutter.
- Pust rolig og tenk på andre ting.



- Sammentrekningen i blæren forsvinner som regel etter et par minutter.

- Hvis du fremdeles kjenner tissetrang, tøm blæren rolig.

Prøv å forlenge ventetiden med cirka 15 minutter hver uke



Et godt råd: Finn noe å holde i – for eksempel et bord eller en dørkarm – og still deg på tå med stramme leggmuskler, eller sitt på et hardt underlag. Dette kan dempe behovet for plutselig uriner.

Vannlating

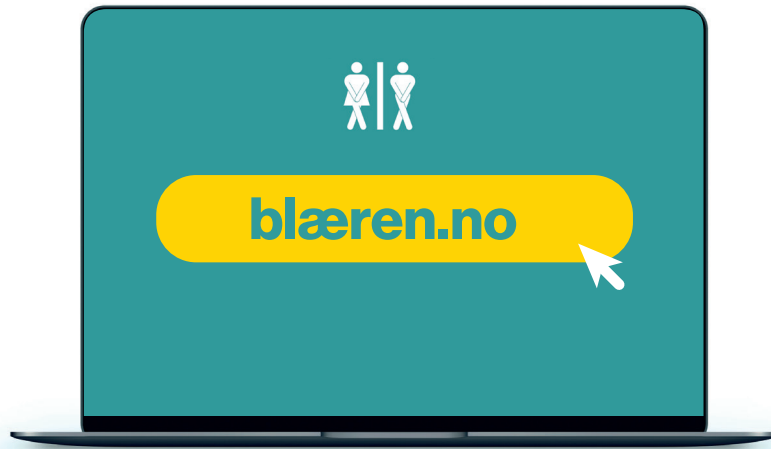
- Det er viktig at du tømmer blæren helt hver gang du tisser.
- Menn kan stå oppreist hvis de kan slappe av når de tisser, ellers skal man sitte ned på toalettet og ha god støtte for lårene. Føttene skal nå ned til gulvet eller en fotskammel.
- Ta deg god tid.
- Unngå å presse når du tisser. La urinen renne i sitt eget tempo.

- Når det ikke kommer mer urin, reiser du deg opp, går eventuelt litt rundt og prøver deretter å tisse igjen. Gjenta dette til blæren er tom.
- Avslutt med tre kraftige knip for å tømme urinrøret og unngå etterdrypp.



Det kan være godt å vite at blæretrening krever tid og tålmodighet. For de fleste tar det 1–3 måneder før man merker forskjell. Dersom du fremdeles har symptomer til tross for treningen, ta kontakt med helsepersonell for å få hjelp.

Les mer om overaktiv blære



Astellas Pharma
Hagaløkkveien 26
1383 Asker
Tel: 66 76 46 00
www.astellas.com/no