Inkontinens

Inkontinens også kaldet ufrivillig vandladning - betyder at man ikke kan holde på "vandet."

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 selv gøre ?

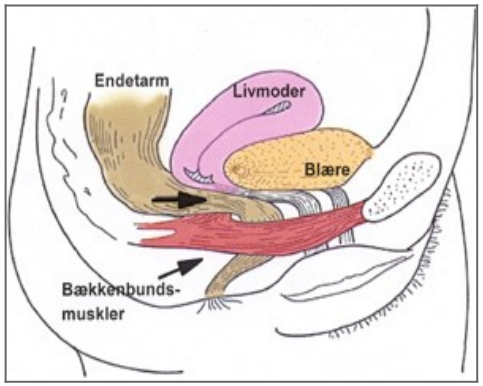
- Indtage 1½ liter væske dagligt (mere ved feber og på varme dage)
- Lad "vandet" regelmæssigt ca. hver 3 time
- Giv god tid til vandladning, uden at presse.
- Undgå væskeindtag om aftenen, de sidste 3 timer før sengetid, ved vandladning flere gange om natten.
- Kontakt til læge, hvis du har brug for at presse for at få urinen ud
- Ved hævelse af ankler kontakt læge
- Hvis det føles som om "noget trænger ud" fra skeden, da kontakt til læge
- Bækkenbundsøvelser, især ved stressinkontinens (hoste og nys)
- Ved efterdryp hos mænd, tømmes urinrøret ved at trykke bagved pungen og fremefter
- Hvis du har svært ved at holde dig, kan du skemalægge dit toiletbesøg, ex. hver 2. time
- Undgå forstoppelse, det er med til at påvirke vandladningerne negativt

Ved hyppige blærebetændelse—tøm blæren 2-3 gange i træk under samme toiletbesøg (rejse dig op mellem hver gang)

Drik rigeligt. Nogle har gavn af tranebærsaft.

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." Det rigtige knib kan kontrolleres - for kvinder ved at mærke et klem om en finger i skeden og for mænd ved at se penis hæver sig, når bækkenbunden aktiveres.

Bækkenbundsmusklerne er under viljens herredømme og kan derfor trænes ved knibeøvelser.

Når bækkenbundsmusklerne er svage

kan man få problemer med at holde på urin, luft og afføring, og man kan få ned synkning af blære og tarm. For kvinders vedkommende kan man få ned synkning af livmoderen, mens mænd kan få problemer med rejsning.

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 liggende

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget

Knib i bækkenbunden og fornem en lukning af endetarmen. Øvelsen kan laves sideliggende og maveliggende

Øvelse siddende

Siddende på en stol eller stående

Knib sammen i bækkenbunden og fornem en lukning af endetarmen

Har du problemer med bækkenbunden,
kan du via egen læge
henvises til bækkenbundstræning
hos fysioterapeut

Husk at knibe

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

Gode råd

- Undgå forstoppelse – det er med til at ødelægge muskelstyrken i bækkenbunden, når man skal presse voldsomt.
- Undgå voldsom overvægt – idet overvægt belaster bækkenbunden

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 mærker deres partner bedre. For mænds vedkommende har forskningen vist at bækkenbundstræning virker så godt at 40% af midaldrende mænd med rejsningsproblemer kan få fuld normal erektion efter 12 ugers træning.

Kontinens sygeplejerske kan kontaktes:

Hanne Nielsen og Tina Wessman

Telefontid mandag til fredag kl. 8:00 - 9.00

tlf. 72 36 36 36

Inkontinens



Udarbejdet af Sundhedsvejlederne
Holbæk Kommune

Holbæk Kommune