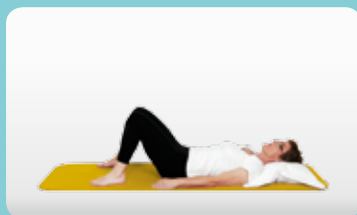


Blås- och bäckenbottenträning

För kvinnor



Blåsan.se

Fakta om inkontinens

Du behöver inte skämmas. Inkontinens är vanligare än du tror och det finns behandling för det. De allra flesta med inkontinens är kvinnor, men upp emot 5 % är män. Inkontinens drabbar inte bara äldre människor. Unga och aktiva personer, gravida kvinnor och nyblivna mödrar kan också få besvär.

En svag bäckenbotten är den vanligaste orsaken till inkontinensproblem. Knipövningar och blåsträning kan därför hjälpa 3 av 4 personer med inkontinens. Kontakta din läkare, uroterapeut eller sjukgymnast, som specialiserat sig på inkontinens, så får du hjälp. Kom ihåg att det aldrig är för sent att träna sin bäckenbotten!

Innehåll

Vilka former av inkontinens finns det?	3
Hur är bäckenbotten uppbyggd?	3
Hur kniper man?	4
Övningar för blodcirkulationen i underlivet	5
Bäckenbottenövningar för dig som är nybörjare.....	7
Bäckenbottenövningar för dig som tidigare tränat.....	8
Funktionsträning	9
Blåsträning	10



Broschyren är framtagen av Astellas Pharma i samarbete med sjukgymnast och uroterapeut Hanne Ryttergaard, kontinenskliniken i Roskilde.

Vilka former av inkontinens finns det?

De två vanligaste formerna av inkontinens är stressinkontinens och trängningsinkontinens.

Stressinkontinens eller ansträngningsinkontinens uppträder vid fysisk ansträngning som t.ex. hosta, nysning, joggning m.m. En svag eller skadad bäckenbotten är ofta orsaken till urinläckaget. En förlossning är en stor påfrestning för bäckenbotten och kan därför medverka till att bäckenbotten skadas eller försvagas. Kronisk hosta, tunga lyft och förstoppning medverkar också till att bäckenbotten blir svagare. Träning av bäckenbotten är den viktigaste behandlingen vid stressinkontinens.

Trängningsinkontinens eller urge-inkontinens förekommer vid kraftig urinträngning. Orsaken är en överaktiv urinblåsa. Bakgrunden till denna överaktivitet är ofta svår att hitta. Du kan uppleva så kraftiga trängningar att du inte kan undertrycka dem och urinblåsan tömmer sig. Blåsträning och eventuellt medicinsk behandling med läkemedel som lugnar blåsan är de viktigaste behandlingarna. I blåsträningen ingår kontroll av bäckenbotten.

Hur är bäckenbotten uppbyggd?

Bäckenbotten är de muskler som nedåt stänger till bäckenet.

Bäckenbotten hjälper till att hålla underlivet (blåsa, livmoder och tarmar) på plats och ser till att urinrör, slida och ändtarmsöppning hålls slutna.

Bäckenbotten är tunn – endast cirka 1 cm tjock. Ringmuskeln runt ändtarmsöppningen är en del av bäckenbotten. Även den är ungefär 1 cm tjock.

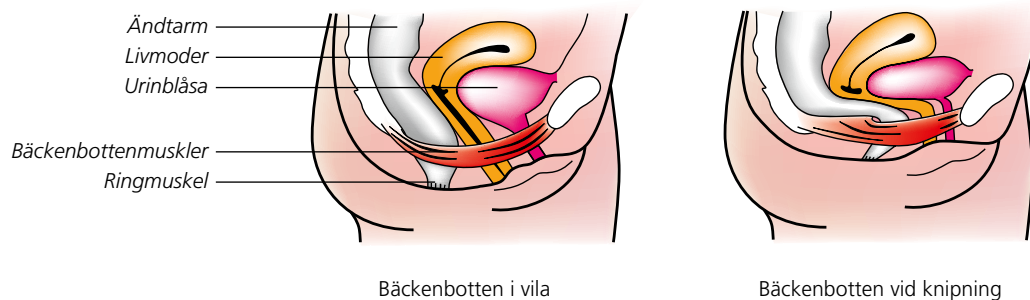
Hur kniper man?

Knipet i bäckenbotten startar vid ändtarmsöppningen. Knip ihop runt ändtarmens öppning som när du håller inne en "prutt". När du stramar åt kring ändtarmen fortplantar sig knipet fram till slidan och till urinröret. Alltså stänger du till för urinen genom att knipa samman vid ändtarmen. Området runt ändtarmen är en bra utgångspunkt för knipövningarna. Det är vid ändtarmen som bäckenbotten är tjockast och här är det lättast att känna att man kniper. Det är lika viktigt att du kan känna när du slutar knipa.

Du ska kunna känna både när du kniper och när du slutar knipa. En del kan hålla knipet i 2 sekunder, andra i 8–10 sekunder.

Knipet ska inte kännas i magen eller i skinkorna. Du ska kunna andas som vanligt när du gör dina knipövningar. Att knipa känns precis lika mjukt som att "stänga munnen", fast i andra änden. Pauserna är viktiga. Då vilas musklerna sig och gör sig redo för att jobba igen.

Vad är målet med träningen? Att din bäckenbotten kan hålla kvar knipet i 8–10 sekunder, och att du kan upprepa detta 20 gånger i rad samt att du är snabb med att knipa innan du hostar eller nyser och när du tränar m.m.



Övningar för blodcirkulationen

Övningar för blodcirkulationen i underlivet ökar knipövningarnas effekt. Om du gör dessa övningar före bäckenbottenträningen är det lättare att knipa. Speciellt om det är sent på dagen och du känner dig tung i underlivet är det bra med dessa övningar.

- 1 Ligg på rygg med böjda ben. Andas djupt ner i magen 5 gånger.



- 2 Ligg som i övning 1. Lyft upp stussen och skaka på den i 5 sekunder. Sänk ner igen. Upprepa 5 gånger.



- 3 Ligg som i övning 1. Lyft upp det ena benet, vicka med foten 20 gånger. Upprepa med andra benet.



Övningar för blodcirkulationen

- 4 Ligg som i övning 1. Lyft upp båda benen och skaka på dem i 20 sekunder.



- 5 Ligg som i övning 1. Lyft upp det ena benet och håll i knävecket med båda händerna. Böj och sträck knäet 10 gånger. Upprepa med andra benet.



- 6 Stå på knän och armbågar. Stå kvar så i 1 minut. Andas djupt 5 gånger.

Efter dessa övningar börjar du med bäckenbottenövningarna.



Bäckenbottenövningar för dig som är nybörjare

1 Ligg på rygg med böjda ben och fötterna i golvet. Knip ihop runt ändtarmen och känn hur du stänger till lätt, som om du håller inne en "prutt". Håll kvar knipet i 2 sekunder. Slappna av. Pausa i 2 sekunder. Upprepa övningen 20 gånger.

2 Ligg på rygg med böjda ben och fötterna i golvet. Knip ihop runt ändtarmen och håll kvar knipet hårt i 5 sekunder. Pausa i 5–10 sekunder. Upprepa övningen 10–20 gånger, eller tills du är trött i bäckenbottenmusklerna. Kom ihåg att du ska kunna känna när du slutar knipa. Gör du inte det, är musklerna trötta, och du bör avbryta träningen.

3 Du kan också göra dessa övningar när du ligger på sidan med benen böjda. Kom ihåg att skifta mellan höger och vänster sida. Du ska utföra dessa övningar 2 gånger varje dag.



Bäckenbottenövningar för dig som tidigare tränat

- 4 Stå upp med benen lätt åtskilda. Knip ihop vid ändtarmen och håll knipet i 5–10 sekunder. Pausa i 10 sekunder. Upprepa övningen 10–20 gånger.



- 5 Sitt på en stol. Knip ihop vid ändtarmen, håll knipet i 5–10 sekunder. Pausa i 10 sekunder. Kom ihåg att du ska kunna känna när du slappnar av. Kan du inte det har du hållit knipet för länge. Upprepa övningen 10–20 gånger. Du kan sitta tillbakalutad på stolen, rak i ryggen eller framåtlutad när du tränar. Kom ihåg att skifta mellan de tre sittställningarna.



- 6 Sitt på stolen. Knip ihop vid ändtarmen, håll knipet i 30 sekunder. Pausa i 30 sekunder. Upprepa 1 gång.

Utför dessa tre övningar 2 gånger per dag. Sluta träna när du blir trött i bäckenbottenmuskulaturen.

Funktionsträning

- 1 Sätt dig på en stol. Knip ihop i bäckenbotten. Res dig upp. Knip ihop igen och sätt dig ned. Upprepa övningen 5 gånger.

Funktionsträning innebär att du ska lära dig att knipa ihop innan din bäckenbotten utsätts för en påfrestning.

Varje gång du spänner magmusklerna ökas trycket på bäckenbotten, därför ska du knipa samtidigt.

Det vill säga, du ska knipa när du hostar och nyser, lyfter, tränar magmusklerna eller reser dig upp.



Blåsträning

Blåsträning hjälper dig att få kontroll över urinblåsan så att den mängd urin som blåsan kan rymma, ökar efter hand. En förutsättning för ett bra resultat är att du tränar din bäckenbotten samtidigt.

Normalvärden för urinblåsan är:

- 5–7 vattenkastningar på dagen.
- 0–1 vattenkastning på natten.
- På morgonen kan blåsan innehålla upp till 5–6 dl urin.
- Resten av dagen ca 2–3 dl urin per vattenkastning.

Vi rekommenderar att du dricker 1½ liter vätska om dagen, inräknat kaffe och te. Drink det mesta på dagtid och håll igen på kvällen.

Vad är syftet med blåsträning?

- Att det räcker att du går på toaletten var 2–3 timme.
- Att du högst behöver gå upp en gång på natten och kissa.

- Att du högst behöver kissa 7 gånger på dagen.
- Att du inte läcker urin på väg till toaletten.

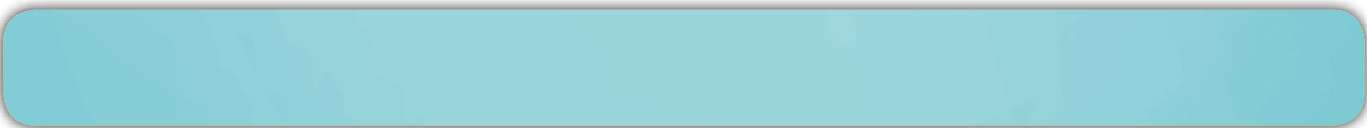
Blåsträning kräver tid och tålamod. För de allra flesta tar det 3 månader innan man märker någon skillnad.

Du har en överaktiv blåsa om:

- Du känner kraftiga trängningar som är svåra att kontrollera.
- Du går ofta på toaletten.
- Du kissar små mängder.
- Du har koll på var alla toaletter finns.

Vad kan jag göra när jag får en trängning?

- Stå stilla.
- Dämpa trängningen genom att knipa ihop bäckenbotten. Håll knipet i 20–30 sekunder. Då slappnar blåsans muskler av och kissnödigheten försvinner.
- Tänk på allt annat än vattenkastning och din önskan om att gå på toaletten.



På det sättet kan du få trängningen till att försvinna. Det krävs stor vilja för att vinna kampen över blåsan. Du har ju länge lyssnat till dess signaler och sprungit på toaletten varje gång den har signalerat. Men nu ska det bli ändring på detta. Du ska bli den som bestämmer när du går på toaletten. Även när du kommer hem och står med dörrnycklarna i handen!

Ett gott råd: Hitta något att hålla i – t.ex. ett bord eller en dörrkarm. Ställ dig på tå med spända vadmuskler. Det dämpar signalerna till hjärnan så att du hinner till toaletten i tid.

Hur kan ett träningsprogram se ut?

- Börja med att skjuta upp toalettbesöket i 5 minuter.
- Fortsätt med att skjuta upp toalettbesöket i 10 minuter.
- Fortsätt öka intervallet tills du når en tid på 3 timmar mellan vattenkastningarna.

Några goda råd när du kissar:

- Sätt dig på toaletten med bra stöd för låren. Fötterna ska nå ner till golvet eller en fotpall.
- Män kan stå upp om de kan slappna av ordentligt under vattenkastningen.
- Ta god tid på dig.
- Det är viktigt att du tömmer blåsan helt varje gång.
- Undvik att trycka på när du kissar. Låt urinen rinna i sin egen takt.
- När det inte kommer mer urin reser du dig upp, går eventuellt runt lite, och provar sedan att kissa igen. Upprepa tills det inte finns mer urin i blåsan.

På det här sättet får du:

- Bättre blåstömning.
- Mindre risk för urinvägsinfektion.
- Längre tid tills du behöver kissa nästa gång.



ASTELLAS PHARMA AB, Box 21046, 200 21 Malmö
Tel 040-650 15 00, Fax 040-650 15 01, E-mail: info.se@astellas.com, www.astellas.se