

Sådan træner du dobbelt vandladning

Dårlig tømning af blæren betyder at der er urin tilbage i blæren efter at du har tisset. . Det er ikke hensigtsmæssigt. Blæren er en muskel, der pumper urinen ud gennem urinrøret. Har du gennem længere tid tømt blæren dårligt, kan musklen være delvist erstattet af u- elastisk bindevæv. Men blæren kan ofte trænes op.

Fordelene ved at træne blæren til at tømme sig bedre er, at du:

- undgår at skulle tisse hyppigt
- reducerer natlig vandladning
- mindsker risikoen for en stor slap blære, eller for at skulle bruge kateter
- Mindsker risikoen for blærebetændelse.

Du får her en metode til at tømme blæren bedre. Metoden kaldes dobbelt vandladning, og du kan med fordel bruge den flere gange i løbet af dagen.

Sådan træner du dobbelt vandladning

Dobbelt vandladning består i, at du tømmer blæren ved at tisse ad 2 eller 3 omgange med få minutters mellemrum. Sådan gør du:

- Vent nogle få minutter mellem første gang, du har tisset, til du forsøger igen.
- Det er vigtigt, at du rejser dig fra toilettet og går lidt omkring.
- Giv dig god tid, når du tisser.
- Sid afslappet på toilettet og brug **ikke** mavemusklerne. Blæren skal helst selv gøre arbejdet. Du skal kunne nå gulvet med flad fod. Brug eventuelt fodskammel.
- Nogle mænd tømmer blæren bedst stående

Fakta om vandladning

Det er normalt at skulle tisse 5-7 gange i døgnet i en mængde på 2,5-4 dl. Urin-mængden om morgenen kan godt være større.

Blæren har det bedst, når den tømmes regelmæssigt. Der skal helst ikke gå mere end 4 timer imellem, at du tisser i de vågne timer.

Årsager til vandladningsproblemer:

- prostataforstørrelse hos mænd (prostata omkranser den første del af urinrøret)
- dårlige vandladningsvaner
- nerveskader
- komplikationer efter operation/fødsel.

Det kan du forvente af dobbelt vandladning

Din blære skal vænne sig til den nye teknik, og det er ikke altid, at du kan tømme mere ud på denne måde. Men det er vigtigt, at du bliver ved med at bruge teknikken, for der er god mulighed for, at blæren bliver bedre til at tømme sig efter længere tids træning.

For nogle kan medicin udskrevet af Urologisk Afdeling eller egen læge, også hjælpe til bedre blæretømning.

Kontakt og mere viden

Er du i tvivl om noget, er du altid velkommen til at kontakte os.

**Ambulatorium for Urinvejskirurgi****Sekretær**

Tlf. 97 64 18 58

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 12.00

Sygeplejerske

Tlf. 97 64 18 57

Vi træffes bedst: Mandag - fredag 13.00 – 14.00