



Gode råd til at undgå efterdryp

Efterdryp er de dråber af urin, der passivt kan løbe ud gennem urinrøret, efter du er færdig med at tisse. Efterdryp kan komme, **inden** du når væk fra toilettet, så du når at fange dråberne i toiletpapir. Andre gange kommer dråberne først, når du **bevæger dig væk** fra toilettet.

DERFOR OPSTÅR EFTERDRYP

Manden har to lukkemuskler. Den ene er under viljens kontrol, den anden er ikke. Efter du har tisset, lukker den nederste lukkemuskel, som er en del af bækkenbunden, og som er under viljens kontrol. Herefter lukker den indre lukkemuskel. Den urin, der ligger mellem de to lukkemuskler, siver ud når du igen slapper af i bækkenbunden.

SÅDAN UNDGÅR DU EFTERDRYP

- Giv du god tid og vær afslappet, når du tisser.
- Knib kraftigt sammen i bækkenbunden, når du er færdig med at tisse.
- Pres med flad hånd op på mellemkødet, som sidder mellem testiklerne og endetarmsåbningen. Stryg urinrøret indefra og ud. Urinrøret ligger på undersiden af penis.
- Lav bækkenbundstræning. Få eventuelt vejledning hertil af personalet.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Urologisk Afsnit

Tlf. 97 64 18 57

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00