

Træning af blæren

Du skal træne, så du igen kan få bedre kontrol over blæren. Træningen vil gøre, at du gradvist kan øge den mængde, din blære kan indeholde, til mellem 2½ og 4 deciliter. På den måde kan du nedsætte det antal gange, du skal lade vandet i løbet af dagen.

Den normale vandladning

Normalt vil blæren være afslappet og udvide sig, indtil den indeholder 2½-4 deciliter urin. Derefter får du det første signal om vandladningstrang, så du stille og roligt kan nå på toilettet. Under vandladningen trækker blærens muskel sig sammen, musklerne omkring urinrøret slapper af, og blæren tømmes.

Hvis man som anbefalet drikker mellem 1½ og 2 liter væske i døgnet, skal man lade vandet cirka hver 3.-4. time i de vågne timer, og det er ikke unormalt at lade vandet en enkelt gang om natten. Det vil sige, at man normalt har mellem 5 og 8 vandladninger i døgnet.

ÅRSAGER TIL, AT DU TIT SKAL LADE VANDT

Trangen til at lade vandet ofte kan have forskellig årsag fra person til person. Herunder nævner vi 3.

Overaktiv blære

Du har en overaktiv blære, hvis du drikker en normal mængde væske, og du ved, at du tømmer din blære helt, når du tisser. Alligevel oplever du hyppigt en kraftig tissetrang. Du oplever, at:

- blæren trækker sig pludseligt sammen og vil tømme sig, før du er parat til det. Derfor skal du lade vandet hyppigt, og når ofte ikke på toilettet.
- der ofte er flere vandladninger om natten.
- du kun tisser små mængder
- du ikke kan overhøre tissetrangen
- du kan opleve ufrivillig vandladning, hvis du ikke hurtigt finder et toilet.

Overfølsom blære

Når blæren bliver fyldt, føler du ubehag. Derfor vænner du dig til at tisse hyppigt. Ofte har du ingen problemer med at holde på urinen.

Psykisk ubalance

Psykisk ubalance eller stress kan medføre, at du skal lade vandet oftere end normalt. Lidt efter lidt kan blæren rumme mindre urin, og du kan også samtidig have problemer med at holde på vandet.

SÅDAN FOREGÅR TRÆNINGEN

Lige nu er det måske din blære, der bestemmer mere end din vilje. Med vedholdende træning kan du få mere kontrol over din blære. Det kan tage flere måneder at ændre dit vandladningsmønster.

Træningen tilpasses dig

Du træner ved – uge for uge – at øve dig i at holde dig længere og længere mellem hver vandladning. Det er individuelt, om du skal forsøge at holde dig 5-10-15 minutter længere.

Hvis du ved, at du ikke har drukket andet eller mere, end du plejer, kan du fx tage tid på, hvor lang tid der går, imellem at du tisser. Brug eventuelt et ur, og skriv ned, hvor længe du har kunnet holde dig, så du kan følge dine fremskridt.

Du skal starte med intervaller, hvor du formoder, at du har kontrol over din blære. Din motivation og indsats er altafgørende for dine træningsresultater.

Træning af bækkenbunden

Det er vigtigt, at du flere gange dagligt træner din bækkenbund, da et korrekt knib kan få blæren til at slappe af. Det hjælper også urinrøret med at holde tæt.



SÅDAN KAN DU FORSØGE AT UDSÆTTE VANDLADNINGEN

- Stå stille.
- Knib kraftigt sammen i bækkenbunden.
- Hold knibet ½ minut til blæren slapper af og tissetrangen forsvinder.
- Foretag dig noget, du skal koncentrere dig om. Dette kan hjælpe dig med at ignorere din tissetrang. Det kan fx være at læse, se tv, tælle baglæns fra 100, eller andet der kan få dig på andre tanker.
- Er der specielle situationer, hvor du får kraftig tissetrang, fx når du står med nøglen ved hoveddøren, så knib i bækkenbunden, inden du når at få kraftig tissetrang.

GODE VANER

- Når du tisser, er det vigtigt, at du sidder eller står afslappet og giver dig tid til at få tømt din blære godt.
- Du skal ikke presse for at få urinen ud. Blæren skal selv klare arbejdet i sit eget tempo.
- Knib ikke i bækkenbunden, mens du tisser, men først når du er helt færdig.
- Større indtag af kaffe, te, sodavand og danskvand kan irritere blæren og give vandladningstrang. Ligeledes kan rygning. Øl virker vanddrivende. Mærk efter, hvad der kan have negativ effekt på din blære.
- Undgå at lade vandet "for en sikkerheds skyld", når du skal hjemmefra. Tænk ikke så meget over, hvor det nærmeste toilet er.

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