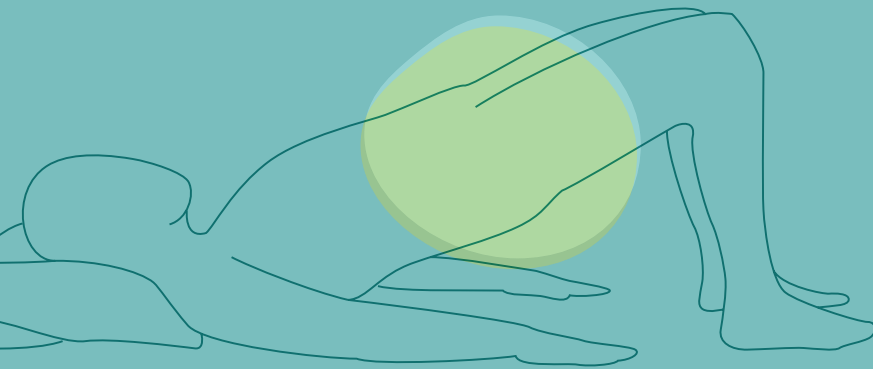


BLÅS- OCH BÄCKENBOTTEN- TRÄNING





Inkontinens är en vanlig men behandlingsbar sjukdom, men bara få söker hjälp. Risken att drabbas stiger med åldern, men även unga, aktiva personer och gravida kvinnor kan få besvär.

Fakta om inkontinens

En svag bäckenbotten är den vanligaste orsaken till inkontinensproblem. Svaga bäckenbottenmuskler gör det svårt att hålla inne urin, gas och avföring. Hos män kan prostatakörteln, som förstoras med stigande ålder, trycka på urinröret så att strålen blir svag. Blåsan töms inte helt vid vattenkastningen och mägden urin i blåsan blir för stor. Detta kan också leda till inkontinens.

Att träna bäckenbottenmusklerna kan hjälpa till att minska inkontinensbesvär eller till och med bli av med dem. De flesta som lider av inkontinens kan bli hjälpta av att blås- och bäckenbottenträna.

Kontakta din läkare eller någon annan sjukvårdspersonal så du får hjälp.



Normalvärdet för urinblåsan är

- 4–8 vattenkastningar på dagen
 - 0–1 vattenkastningar på natten
 - på morgonen kan blåsan innehålla upp till 5–6 dl urin
 - resten av dagen ca 2–3 dl urin per vattenkastning
-

Olika former av inkontinens

De vanligaste formerna av inkontinens är ansträngningsinkontinens och trängningsinkontinens.

Ansträngningsinkontinens eller stressinkontinens, som det också kallas, uppkommer vid fysisk ansträngning, t.ex. när du hostar, nyser eller springer. Denna form av inkontinens kan uppstå på grund av försvagade bäckenbottenmuskler eller hos män efter prostataoperation, speciellt om prostatakörteln har opererats på grund av cancer.

Hos kvinnor är förlossning 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 ansträngningsinkontinens. Det är bra att börja med bäckenbottenträning redan före en prostataoperation eller omedelbart efter förlossning.

Med **trängningsinkontinens** får man trängningar som är svåra att kontrollera. Orsaken är en överaktiv urinblåsa. Det är ofta svårt att hitta orsaken till denna överaktivitet. Trängningen kan vara så kraftig att den leder till ofrivillig tömning av blåsan.



Du kanske har en överaktiv blåsa om

- du får kraftiga trängningar som är svåra att kontrollera
- du ofta går på toaletten
- du vet var alla toaletter finns
- du kissar små mängder

Blåsträning och medicinering med läkemedel är de viktigaste behandlingarna. Träning av bäckenbotten är en del av behandlingen.

Överflyllnadsinkontinens eller överrinningsinkontinens orsakas av att mängden urin i blåsan är för stor. Urinen riskerar att rinna över vid minsta ansträngning. Hos män kan en förstorad prostata göra att blåsan inte kan tömmas helt och blir överfull. Det känns som att man hela tiden har ett behov av att tömma blåsan. Goda dryckesvanor, dvs. 1–1½ liter vätska fördelat över hela dagen, samt vattenkastning var 3:e timme på dagen och en gång på natten kan hjälpa till att förhindra att blåsan blir överfull. Träning av bäckenbotten kan vara till hjälp även vid överflyllnadsinkontinens.



Efterdroppar

- Efterdroppar är ett par droppar urin som sipprar fram efter vattenkastningen. Det beror på att det stannar kvar lite urin i urinröret.
- Den sista urinen fås ut genom att knipa kraftigt med bäckenbotten 2–3 gånger efter urinering.

Bäckenbottens struktur

Bäckenbotten är bara en centimeter tjock. Dess muskler är små och tunna, och därför syns det inte på utsidan om musklerna spänns. Också ringmuskeln runt ändtarmsöppningen hör till bäckenbotten.

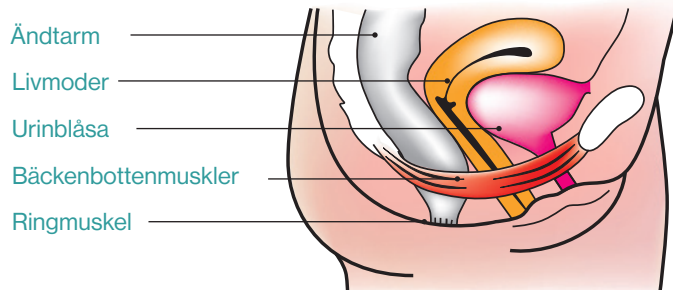
Bäckenbottenmusklerna bär upp urinblåsan och tarmen och stänger urinrörs- och ändtarmsmyningen samt, hos kvinnor, slidan. När de drar ihop sig förhindrar de att ett behov av att kissa uppkommer.

Sammandragning av bäckenbottenmusklerna

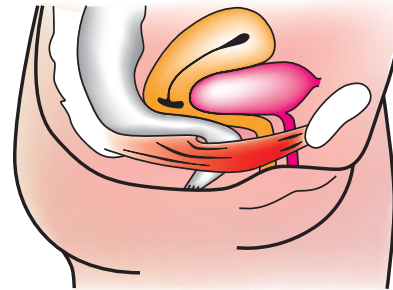


Kvinna

- 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 urinröret. Alltså du stänger av 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.
- Knipet ska inte kännas i magen eller i skinkorna. Det är lika viktigt att du kan känna när du slutar knipa.
- Du ska kunna andas som vanligt när du gör dina knipövningar.
- Målet är att kunna spänna bäckenbottenmusklerna kraftigt och snabbt nog, till exempel vid hosta, gymnastik och tunga lyft.



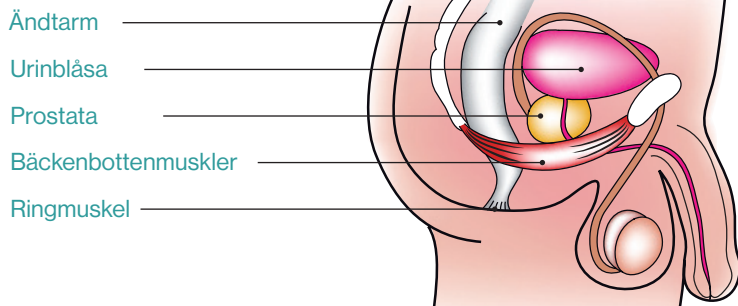
Bäckenbotten i vila



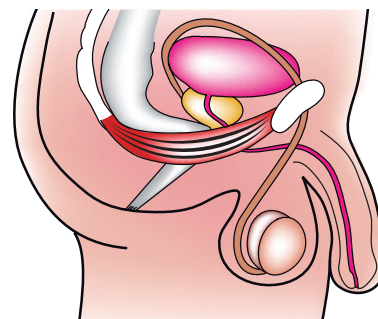
Bäckenbotten vid knipning

♂ Man

- Området kring ändtarmen är ett bra riktmärke när du ska göra knipövningar. Här är bäckenbotten som tjockast och därför känns knipövningen som om du stänger till ändtarmen.
- Du märker att pungen och penis lyfts upp lite grann när du kniper. Du ska bara hålla knipet så länge att du kan känna när du slappnar av igen.
- Knipet ska inte kännas i magen eller skinkorna. Det är viktigt att du kan känna när du slutar knipa.
- Du ska kunna andas normalt när du gör knipövningarna.
- Målet är att kunna spänna bäckenbottenmusklerna kraftigt och snabbt nog till exempel vid hosta, gymnastik och tunga lyft.



Bäckenbotten i vila

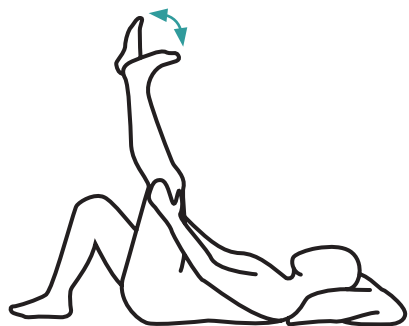


Bäckenbotten vid knipning

Övningar för blodcirkulationen

Övningar för blodcirkulationen i underlivet ökar knipövningarnas effekt. Om du gör dessa övningar före bäckenbottenträningen är det lättare att knipa. Övningar är bra att göra t.ex. om det är sent på dagen och du känner dig tung i underlivet. Det är särskilt bra för dig som är nyopererad för prostatacancer.

- 1** Ligg på rygg med böjda ben. Andas in djupt (med 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 ena benet, vicka med foten 20 gånger. Upprepa med det andra benet.



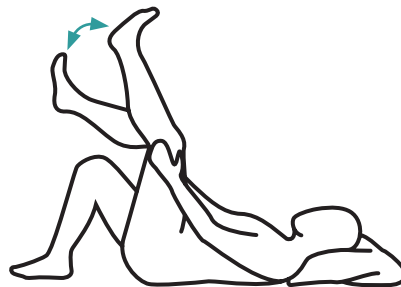
4 Ligg som i övning 1. Lyft upp båda benen, skaka på dem i 20 sekunder.

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

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



4



5



6



Efter dessa övningar börjar du med bäckenbottenövningarna.

Bäckenbottenövningar för dig som är nybörjare

1 Ligg på rygg med böjda ben och fötterna mot golvet. Knip ihop runt ändtarmen och håll kvar knipet med kraft i 5 sekunder. Vila 5–10 sekunder. Upprepa övningen 5–8 gånger eller tills du är trött i bäckenbottenmusklerna. Kom ihåg att du ska känna när du slutar knipa. Gör du inte det är musklerna trötta och du måste avbryta träningen.



1

2 Du kan också göra dessa övningar liggande på sidan med benen böjda. Kom ihåg att skifta mellan höger och vänster sida.



2

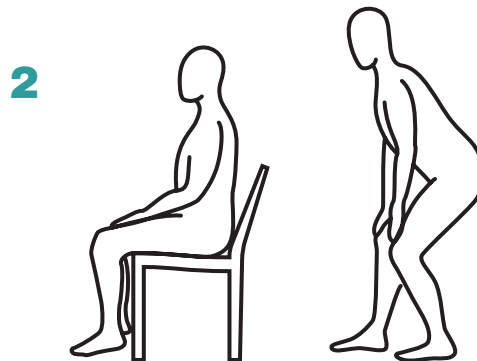
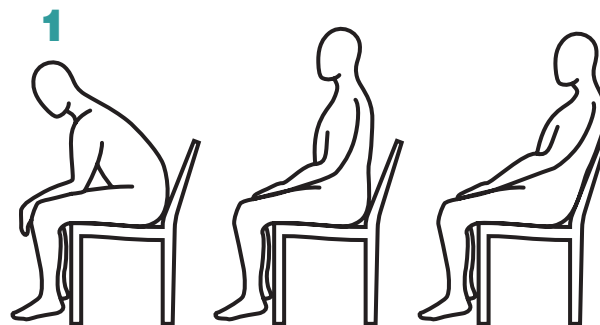


Du ska utföra dessa övningar
2 gånger om dagen.

Bäckenbottenövningar för dig som tidigare tränat

1 Sätt dig på en stol. Du kan sitta tillbakalutad, rakt upp eller framåtlutad när du tränar. Kom ihåg att skifta mellan dessa tre sittställningar. Knip ihop vid ändtarmen och håll kvar knipet i 5 sekunder. Vila 5 sekunder. Kom ihåg att du ska känna när du slutar knipa. Kan du inte det har du hållit knipet för länge. Upprepa övningen 5–8 gånger. Sluta träna när du blivit trött i bäckenbotten.

2 Stå upp och håll sammandragningen i 5 sekunder. Slappna av och upprepa 5-8 gånger.



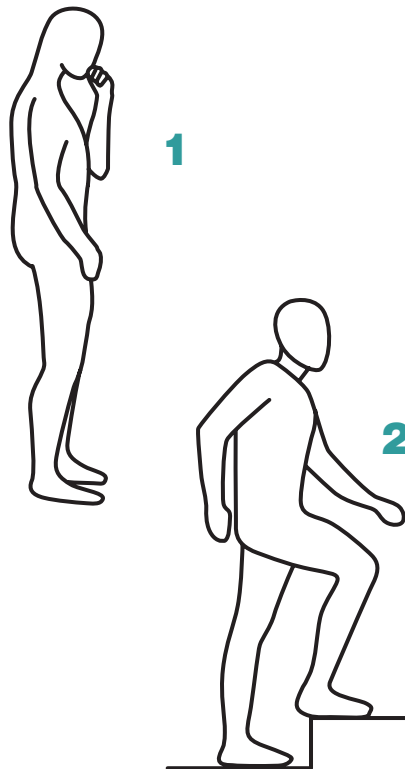
Du ska utföra dessa övningar 2 gånger om dagen. Sluta träna när du blivit trött i bäckenbotten.

Funktionsträning

Öva sammandragning av bäckenbottenmusklerna under ansträngningar som hosta eller nysning.

- 1** Knip ihop i bäckenbotten. Gör sedan den ansträngande rörelsen. Upprepa den snabba sammandragningen 5-8 gånger. Slappna av i 10 sekunder mellan övningarna.
- 2** Knip ihop bäckenbotten när du går i trappor eller lyfter. Håll sammandragningen i 10 sekunder och slappna av i 20 sekunder. Upprepa 5-8 gånger.

Gör övningarna flera gånger om dagen, men vila 1-2 dagar i veckan.



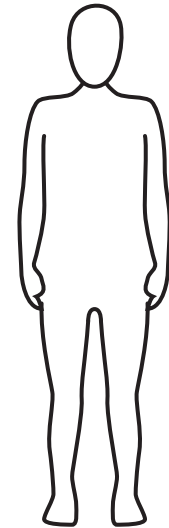
Övningar för män med erektil dysfunktion



Erektil dysfunktion är ett problem som ökar med åldern. Män med total eller delvis impotens kan ha nytta av att träna bäckenbottenmusklerna.

- 1** Knip ihop 3 gånger med full kraft i liggande ställning.
- 2** Knip därefter 3 gånger med full kraft i sittande ställning.
- 3** Gör till sist likadant i stående ställning.

Börja knipa vid ändtarmen och gör det så kraftigt som möjligt, utan att hålla andan eller klämma ihop låren eller skinkorna.



Prova att spänna bäckenbotten med halva din maximala styrka när du promenerar.

Blåsträning

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


Du bör tömma urinblåsan helt varje gång du kissar. Hos män med förstorad prostata kan det finnas urin kvar i blåsan efter vattenkastningen. Läkare kan undersöka om prostatan är förstorad. Rekommendationerna är att du dricker 1–1½ liter vätska om dagen, kaffe och te inräknat. Drick det mesta på dagen och håll igen på kvällen.

Vad är syftet med blåsträningen?

- Att det räcker att du går på toaletten med 2–3 timmars mellanrum.
- Att du behöver gå upp och kissa högst en gång på natten.
- Att du behöver kissa högst 7 gånger om dagen.
- Att du inte läcker urin på väg till toaletten.



Vad ska jag göra när det tränger på?

- Gå inte på toaletten direkt.
 - Försök att behålla urinen i blåsan i 10–15 minuter.
 - Andas lugnt och tänk på andra saker.
- 
- Blåsans sammandragning försvinner vanligtvis efter några minuter.
 - Om du fortfarande känner urinträngning, töm blåsan lugnt.
-



Försök att förlänga väntetiden med cirka 15 minuter varje vecka.



Ett gott råd: Hitta något att hålla i – t.ex. ett bord eller en dörrkarm och ställ dig på tå med spända vadmuskler eller sitt på en hård yta. Detta kan dämpa behovet av plötslig urinering.

Vattenkastning

- Det är viktigt att du tömmer blåsan helt varje gång du kissar.
- Män kan stå upp om de kan slappna av när de kissar, annars ska man sitta ner på toaletten och ha bra stöd under låren. Fötterna ska nå ner till golvet eller en fotpall.
- Ta god tid på dig.
- 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 detta tills blåsan är tom.
- Avsluta med tre mycket kraftiga knipningar för att tömma urinröret och slippa efterdropp.



Det kan vara bra att veta att blåsträning kräver tid och tålamod. För de flesta tar det 1–3 månader innan det märks någon skillnad. Om dina symtom, trots träning, kvarstår kontakta sjukvårdspersonal för att få hjälp.

Läs mer om överaktiv blåsa



Astellas Pharma
Puh. 09 8560 6000
info.fi@astellas.com
www.astellas.com/fi