GYN-KBH.DK

Blæretræning

Hvis du er generet af hyppige og små vandladninger kan, blæretræning hjælpe dig med at genvinde kontrollen over blæren, og med at nedsætte antallet af vandladninger

Hvorfor træne blæren?
Du kan træne din blære for, at genvinde kontrollen over blæren, så den kan rumme mere urin og antallet af vandladninger kan nedsættes.

Årsager til hyppige vandladninger
Der kan være mange årsager til hyppige vandladninger.

Stort væskeindtag: Du bør drikke 1½ - 2 liter i døgnet. Husk at al væske skal tælles med – også kaffe og te. Hvis du drikker meget mere end det, og for eksempel samtidig spiser meget frugt og grønt, danner du også mere urin, og skal derfor lade vandet oftere. Hvis der dannes meget urin kan strømmen af urin fra urinlederne være så kraftig, at det rammer blærevæggen (som en jetstrøm) og udløser pludselig trang.

Lille væskeindtag:
Hvis du drikker for lidt af frygt for inkontinens, kan urinen være meget koncentreret. Da urin virker ætsende kan det være med til at udløse vandladningstrang selv om der ikke er ret meget urin i blæren. Koncentreret urin kan udløse svie ved vangladningen, så man tror man har blærebetændelse.

Overaktiv blære:
Blæren trækker sig pludselig sammen. Dette giver stærk vandladningstrang. Blæren giver altså signal om, at den vil tømmes, selv om der måske ikke er ret meget urin i den. Hvis du går på toilettet lige så snart trangen melder sig, selv om det fx kun er ½ time siden, du sidst har ladt vandet, bliver det let en ond cirkel.

Dårlige vaner: Hvis du en årrække har vænnet dig til at gå på toilettet lige så snart trangen melder sig kan din blære ”skrumpe” så den til sidst ikke kan rumme ret meget urin så den reagerer med at udløse vandladningstrang selv om den ikke indeholder ret meget urin.

Psykisk ubalance:
Kan give ændrede toiletvaner med vandladningstrang i tide og utide.

OVERLÆGE/SPECIALLÆGE I GYNÆKOLOGI
Lisbeth Elving
LYGTEN 2 C, 4. SAL TH. * 2400 KØBENHAVN NV.
TIDSBESTILLING DAGLIGT MELLEM KL. 8.00 og 10.00 TEL.: +45 35 84 09 77

GYN-KBH.DK

Blæretræning 2

Hvad er normalt?
• At drikke 1½ - 2 liter i døgnet inklusive vand, kaffe, te, øl
• At danne 1½ -2½ liter urin i døgnet
• At blæren kan rumme 450-500 ml
• At mærke vandladningstrang når der er 200-400 ml urin i blæren
• At mærke kraftig vandladningstrang hvis man har holdt sig for længe
• At lade vandet hver 2.-4. time i de vågne timer
• At have 5-8 vandladninger i døgnet
• At gå på toilettet en gang om natten

Normalt er vandladning under viljens kontrol. Blæren arbejder bedst, når den bliver tømt regelmæssigt med 3-4 timers mellemrum. Blæren kan normalt rumme 450-500 ml. Når der er ca. 200-400 ml i blæren sendes signal til hjernen om, at den skal tømmes. Jo mere fyldt blæren bliver des stærkere bliver vandladningstrangen.

Hvordan kan blæren trænes?
Blæretræning skal tilpasses den enkelte. Sammen med dig lægger vi en plan for din blæretræning. Det kan tage flere måneder at genvinde kontrollen. Nogen har gavn af blæredæmpende medicin, mens de genoptræner blæren.

Eksempel på et blæretræningsprogram
1. uge: Vandladning hver time
2. uge: Vandladning med 1½ times interval
3. uge: Vandladning med 2 timers interval
4. uge: Vandladning med 2½ times interval
5. uge: Vandladning med 3 timers interval

Blæredæmpende medicin
Blæredæmpende medicin gør, at blæren kan rumme mere, da den slapper mere af. Det kan være en god idé at tage blæredæmpende medicin fx i 3-6 måneder mens man træner blæren. Medicinen kan være en god hjælp til at bryde den onde cirkel med for hyppige og for små vandladninger

OVERLÆGE/SPECIALLÆGE I GYNÆKOLOGI
Lisbeth Elving
LYGTEN 2 C, 4. SAL TH. * 2400 KØBENHAVN NV.
TIDSBESTILLING DAGLIGT MELLEM KL. 8.00 og 10.00 TEL.: +45 35 84 09 77

GYN-KBH.DK

Blæretræning 3

Blæredæmpende medicin
Blæredæmpende medicin gør, at blæren kan rumme mere, da den slapper mere af. Det kan være en god idé at tage blæredæmpende medicin fx i 3-6 måneder mens man træner blæren. Medicinen kan være en god hjælp til at bryde den onde cirkel med for hyppige og for små vandladninger

Vejen til en sund og rask blære - gode råd
- Skær ned på alkohol og koffein (dine nyrer vil producere mere urin, hvis du indtager koffeinholdige drikke eller alkohol)
- Skær ned på drikke med brus og kunstige sødemidler
- Drik vand for at slukke tørsten
- Drik højst 1,5 liter væske om dagen (medmindre I har aftalt andet)
- Husk at tømme blæren fuldstændig ved hver vandladning. Det gør du ved at lave triple-voiding.
- I stedet for at skynde dig på toilettet, så snart trangen melder sig, skal du hellere stå stille, og knibe sammen i bækkenbunden til trangen kan styres eller forsvinder.
- Ved pludselig trang er det en god idé at sætte sig på kanten af et bord eller en stol, og knibe sammen i bækkenbunden.
- Forsøg at overhøre trangen ved at lave noget andet. Begynd fx at læse, strikke, lægge kabale, rydde op, vaske op eller gå ud med skraldeposen Du kan også prøve at ringe til en veninde, synge en sang, tænde for fjernsynet m.m.
- Prøv at undlade at lade vandet ”for en sikkerheds skyld” fx når du alligevel kommer forbi et toilet.
- Lyt til kroppens signaler. Hvor sidder trangen? Hvis trangen sidder i urinrøret, er det ofte ”falsk alarm”.

OVERLÆGE/SPECIALLÆGE I GYNÆKOLOGI
Lisbeth Elving
LYGTEN 2 C, 4. SAL TH. * 2400 KØBENHAVN NV.
TIDSBESTILLING DAGLIGT MELLEM KL. 8.00 og 10.00 TEL.: +45 35 84 09 77