GYN-KBH.DK

Sådan tømmer du din blære - tredobbelt vandladning

Hvis man skal træne sin blære til at blive helt tømt, så kan man bruge en teknik, der hedder ”tredobbelt vandladning”. Her kan du finde vejledning i, hvordan du bruger teknikken.’

Tredobbelt vandladning Ved tredobbelt vandladning lader man vandet 3 gange i træk med ½-1 minuts mellemrum.

Tredobbelt vandladning benyttes til at opnå en bedre blæretømning, og til at træne viljens kontrol over vandladningen. Hvis blæren tømmes helt hver gang, kan det også være med til at forebygge blærebetændelse.

Sådan gør du Sæt dig godt til rette på toiletsædet. Sid let foroverbøjet med let spredte ben og begge fødder på gulvet. Hvis du ikke kan nå gulvet, kan du bruge en skammel til fødderne.

Undgå at presse, når du lader vandet. Giv dig god tid. Slap godt af i bækkenbunden. Sid kun til vandladningen stopper og du føler, at blæren er tom.

Når vandladningen er ophørt, skal du rejse dig op og gå en lille runde på badeværelset. Der må højst gå ½-1 minut. Du må gerne knibe sammen i bækkenbunden.

Sæt dig igen på toilettet og lad vandet en gang til. Når vandladningen stopper, skal du igen rejse dig op og gå en lille runde på badeværelset. Der må højst gå ½-1 minut. Du må igen gerne knibe sammen i bækkenbunden.

Sæt dig og lad vandet en tredje gang.

Nu skulle blæren være helt tom eller så tom som den nu kan blive. Hvis du får vandladningstrang igen efter 15-30 minutter, skal du ikke gå på toilettet, men aflede tankerne.

Gode toiletvaner:
-Sørg for, at der ikke går mere end højst 3-4 timer mellem 2 vandladninger.
-Sørg også for at ingen vandladninger er på mere end 450-500 ml, da du ellers risikerer at få en stor slap blære, der ikke tømmer sig så godt.

Revideret jan 2026 godkendt af LBE.

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