

# Træning af blæren

Du skal træne, så du igen kan få kontrol over blæren. Træningen vil gøre, at du gradvist kan øge den mængde, din blære kan indeholde, til 3-4 deciliter. På den måde kan du nedsætte det antal gange, du skal lade vandet i løbet af dagen.

## Den normale vandladning

Når du lader vandet, sker det ved, at blæren trækker sig sammen og presser urinen ud gennem blærehalsen, som åbner sig, når blæren trækker sig sammen. Blæren trækker sig normalt først sammen, når det er belejligt, da den under normale omstændigheder er under din kontrol.

Blæren har bedst af at blive tømt regelmæssigt. Normalt lader man 5-6 dl om morgenen og 2½-4 dl i løbet af dagen. Hvis du drikker 1½-2 liter væske om dagen, betyder det normalt, at du skal lade vandet 5-6 gange i løbet af 1 døgn. Oftest hver 3.-4. time, når du er vågen, og en enkelt gang i løbet af natten.

## Årsager til, at du ofte skal tisse

Trangen til at lade vandet ofte kan have forskellige årsager fra person til person.

- **Overaktiv blære**

Blæren trækker sig pludseligt sammen og vil tømme sig, før du er parat til det. Derfor skal du lade vandet ofte, og du når ofte ikke på toilettet.

- **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 kan medføre, at du skal lade vandet i tide og utide. Lidt efter lidt kan blæren rumme mindre mængder urin, og du skal lade vandet meget ofte. Du kan også samtidig have problemer med at holde på vandet.

## SÅDAN FOREGÅR TRÆNINGEN

### Træningen tilpasses dig

Vi tilpasser træningen til dig, så den passer til din situation. Udgangspunktet er, at du skal tisse med faste intervaller i de vågne timer. Over nogle uger øges intervallerne. Intervallerne tager udgangspunkt i det senest udfyldte væske- og vandladningsskema. Vi vil som regel starte med intervaller, hvor vi formoder, at du har kontrol over din blære. Din motivation og indsats er altafgørende for dine træningsresultater.

### Sådan kan træningen se ud

Et træningsprogram kan fx se således ud. Tiderne gælder for de vågne timer.

- 1. uge: Du skal lade vandet med 1 times mellemrum.
- 2. uge: Du skal lade vandet med 1½ times mellemrum.
- 3. uge: Du skal lade vandet med 2 timers mellemrum.
- 4. uge: Du skal lade vandet med 2½ times mellemrum.
- 5. uge: Du skal lade vandet med 3 timers mellemrum.

### 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.

### Det kan du forvente af træningen

Vær forberedt på, at din situation kan blive værre, og at du vil have sværere ved at holde på vandet i starten. Der er dog gode muligheder for effekt, hvis du følger programmet beslutsomt. Det er ikke alle, der opnår fuld effekt i løbet af 5 uger, og det kan derfor være, at du skal træne i længere tid.



## GODE RÅD MENS DU TRÆNER

Følg disse råd, mens du træner blæren, for at få den bedste effekt af træningen.

- Tøm blæren fuldstændigt, hver gang du lader vandet. Du kan eventuelt lade vandet over 2-3 gange, indtil blæren er tom. Giv dig god tid, og pres ikke urinen ud.
- Når du føler kraftig trang, er det bedre at stå stille frem for at skynde dig på toilettet. Sæt dig eventuelt ned og knib sammen i bækkenbunden for at få blæren til at slappe af. Det kan være en god idé at sidde på kanten af en stol eller et bord.
- Forsøg at ignorere tissetrangen ved at beskæftige dig med noget andet. Læs, se TV, tæl baglæns fra 100, rems telefonnumre op, knyt din hånd eller gør noget andet, der kan få dig på andre tanker.
- Undgå at lade vandet 'for en sikkerheds skyld', når du skal hjemmefra. Tænk ikke så meget over, hvor det nærmeste toilet er.
- Lyt til kroppens signaler. Sidder tissetrangen i blæren eller urinrøret? Sidder den i urinrøret, er det ofte falsk alarm.
- Begræns brugen af kaffe og citrusfrugter. Hos nogle kan disse virke irriterende på blæren og medføre hyppigere vandladning.

### Ring, hvis du har brug for støtte

Det kan være godt for din træning, hvis du undervejs har kontakt med personalet i Inkontinensklinikken. Du er derfor meget velkommen til at ringe til os, når og hvis du ønsker det.

## KONTROL

Efter 3 måneder vil vi vurdere, hvor langt du er nået med træningen.

Du vil enten få en tid i vores ambulatorium eller en tid til en telefonkonsultation, hvor vi kontakter dig.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Urologisk Ambulatorium

97 66 30 08

Mandag – fredag 8.30 – 12.00