AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder

Sådan træner du blæren, når du har overaktiv blære og hyppig vandladning

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 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 man det første signal om vandladningstrang, så man stille og roligt kan nå 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 skal lade vandet hyppigt
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 hyppigt og når ofte ikke på toilettet. Der er ofte flere vandladninger om natten.
- **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 som eksempel 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. Eventuelt kan du 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 sætte sig 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, te, cola 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

Vi tilbyder at følge dig tæt, mens du træner blæren, gerne per telefon. Sammen vurderer vi løbende, hvor langt du er nået med træningen, og vi planlægger forløbet herudfra.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Kontakt

Gynækologisk Ambulatorium
Tlf. 97 65 00 80
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 9.00 – 11.00
og 13.00 – 14.00