

Inkontinens

vid ansträngning

FAKTA,
RÅD OCH
TRÄNING



Fakta om inkontinens

Urininkontinens är ett vanligt problem och var fjärde kvinna har besvär av läckage i någon form. Inkontinens kan vara allt från ett litet problem till något som hindrar ett normalt liv.

Olika typer av inkontinens

Ansträngningsinkontinens är den vanligaste formen av inkontinens hos kvinnor. Vid ansträngning – till exempel när man hoppar, nyser, hostar eller skrattar – ökar trycket i bukhålan. Om bäckenbotten och urinrörets slut-

muskel inte orkar hålla emot blir följden att man läcker urin. Typiskt är att det läcker små skvättar.

Vid **trängningsinkontinens** läcker man i samband med trängningar (plötslig och stark känsla av kissnödighet). Trängningarna kommer ofta utan förvarning och urinblåsan drar ihop sig utan att man kan styra det.

Vid **blandinkontinens** läcker man både vid ansträngning och vid trängningar.

Orsaker till ansträngningsinkontinens

Vävnaderna i och kring urinrör och blåsa påverkas av ålder, graviditet och förlösningar. Det är vanligare med inkontinens om man fött flera barn och om man har en svag knipförmåga i bäckenbottenmuskulaturen. Övervikt, rökning och astma/kronisk hosta ökar också risken för inkontinens.

Vad kan man göra åt ansträngningsinkontinens?

Bäckenbottenträning är en enkel ofarlig behandlingsmetod vid ansträngningsinkontinens. Principen är att man genom knipövningar ska öva upp snabbheten, styrkan och uthålligheten i muskulaturen som är ett stöd under urinrör och urinblåsa.



Träning hjälper!

Träning tre gånger dagligen under tre månader är tillräckligt för att få effekt. Ytterligare förbättring kan man få med daglig träning i totalt sex månader. Ett mål med träningen är att du ska kunna "lyfta" bäckenbotten vid situationer när bäckenbotten belastas, till exempel vid hosta, skratt eller lyft. Träningen gör att det till slut går automatiskt. Från olika studier vet vi att ungefär två tredjedelar blir bättre eller helt bra genom information, rådgivning och bäckenbottenträning.

Om du är nöjd med resultatet efter tre till sex månaders träning kan du minska träningen till *underhållsträning* tre gånger per dag under två till tre dagar per vecka. Använd då alla typer av knip men framförallt *styrkeknip* och träna på den nivå du precis klarat av. Tänk på att använda knipen i vardagen, gör ett snabbt och kraftfullt knip innan du hostar, nyser eller lyfter!

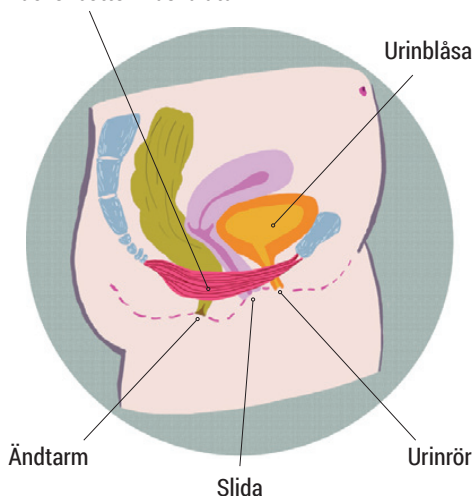
Operation en möjlighet

Om bäckenbottenträning inte ger tillräcklig effekt och besvären påverkar det dagliga livet är operation en möjlighet. Ett band läggs in under urinröret som stöd, vilket förhindrar läckage.

TIPS!

**Använder du "rätt" muskler?
Prova att knipa med ett finger i
slidan. Knipet ska kännas runt
fingret. Kanske kan du också känna
att fingret lyfts framåt och uppåt.**

Bäckenbottenmuskulatur



Operationen görs med lokalbedövning via slidan. Det är ovanligt med komplikationer, men ibland kan det bli besvär av trängningar efteråt. Svårigheter att tömma blåsan och smärtor i underlivet är sällsynta komplikationer. Vid uppföljning ett år efter operation uppger 80-85% att de är nöjda eller mycket nöjda med resultatet.

Östrogen hjälper inte mot ansträngningsinkontinens och kan heller inte förebygga inkontinens. Vid besvär under och efter klimakteriet av torra slemhinnor, sveda eller trängningar är östrogen däremot effektivt. Då används östrogen i slidan som slidtabletter, slidkräm eller som en ring som byts var tredje månad. Det finns slidtabletter och krämer som är receptfria.

Livsstil och ansträngningsinkontinens

Övervikt

Inkontinens är vanligare vid övervikt. Flera studier har visat att vikttnedgång ger ett minskat läckage, speciellt vid BMI (Body Mass Index) över 30. Att gå ner fem procent av sin vikt är ofta tillräckligt för att läckaget ska förbättras. För dej som väger 80 kg kan alltså 4 kg vikttnedgång räcka för att ge minskat läckage. Vill du ha mer information om vikttnedgång och hur man räknar ut BMI? Se 1177 Vårdguiden >1177.se

Rökning

Inkontinens är vanligare hos rökare än hos icke-rökare. Det kan ha att göra med att "rökhosta" ger läckage men kan också bero på att rökning påverkar bindväv och slemhinnor. Om du är rökare är rökstopp nog den största investeringen du kan göra för din framtida hälsa! Vill du läsa mer och få stöd att sluta röka?

>1177.se > slutarokalinjen.se

Fysisk aktivitet

I stort sett är all motion bra för kroppen. Det gäller även om man har inkontinens! Läcker du i samband med motion, till exempel vid hopp, löpning, dans? Då gäller det att träna och knipa "förebyggande" i belastande situationer. Om läckaget hindrar dej från aktiviteter du skulle vilja göra finns också vissa "knep" du kan använda, till exempel en tampong i slidan inför gympass. Den trycker ihop och lyfter urinröret något och kan vara tillräckligt för att hindra läckage. Du kan också se till att du har ett bra och smidigt inkontinensskydd. De kan köpas på apotek eller i livsmedelsbutiker. Men använd dom bara så länge du har läckage – inte enbart för säkerhets skull!



Dryck

Det är normalt att kissa mellan en och två liter per dygn. Hur mycket man kissar beror på hur mycket man dricker och hur mycket vätska som försvinner på annat sätt, till exempel när man svettas mycket. En del har som vana att dricka mycket och bär ständigt en vattenflaska med sig. Om man är frisk finns det inget som talar för att det är skadligt att dricka för mycket vatten, men heller inget som säger att det är nyttigt! Om man har problem med inkontinens läcker man lättare när blåsan är full.

Sex

Att läcka urin vid ansträngning kan ibland påverka sexlivet eller förmågan till njutning. Oro för läckage och urinlukt kan leda till att man drar sig undan och undviker att ta initiativ till sex. En del kvinnor har beskrivit att den sexuella njutningen förbättras efter bäckenbottenträning.



Träningsprogram för bäckenbotten

Träningsprogrammet är uppdelat i fem steg. När du klarat ett steg går du vidare till nästa! Har du svårt att lära dej alla de fyra olika knipen – fortsätt då att träna på det steg du klarar av! Det viktigaste är att du tränar regelbundet under 12 veckor. Längst bak finns ett träningsschema för registrering av din träning.

STEG 1 Hitta rätt muskler

Lägg dej bekvämt – på rygg, sida eller mage – och slappna av i hela kroppen. Ta ett par djupa andetag, det hjälper dej att slappna av, men andas sedan som vanligt. Blunda gärna och fokusera tankarna på underlivet. Tänk dej var ändtarmsöppningen är, likaså slidöppningen och urinröret.

Hitta-rätt-knip

- 1 Knip ihop runt ändtarm, slida och urinrör med liten kraft.
- 2 Håll kvar knipet 2 sekunder.
- 3 Slappna av och vila 2 sekunder.
- 4 Träna tre gånger per dag, 8 knip per tillfälle, tills du klarar det.

TIPS!

Knipet kan kännas som en stängning, en dragning, ett lyft inuti underlivet i riktning upp mot naveln.

STEG 2 Träna styrkeknip

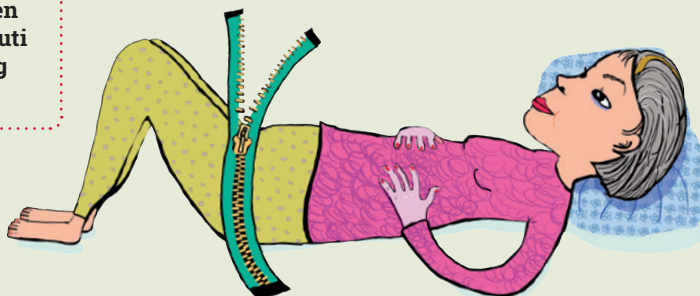
Styrkeknip

- 1 Knip ihop runt ändtarm, slida och urinrör och lyft inåt/uppåt med så stor kraft du kan.
- 2 Håll kvar knipet i högsta läge 6-8 sekunder.
- 3 Slappna av 6-8 sekunder.
- 4 Träna tre tillfällen om dagen, 8 knip per tillfälle.

Fortsätt träna på det här steget tills du kan knipa 8 gånger med full kraft hela tiden.

TIPS!

Föreställ dej ett blixtlås som du stänger bakifrån och framåt. När du slappnar av så glider blixtlåset upp.



STEG 3 Träna styrkeknip och uthållighetsknip.

Fortsätt träna styrkeknip som på steg 2 och träna dessutom ett uthållighetsknip vid varje tillfälle.

Uthållighetsknip

- 1 Knip runt ändtarm, slida och urinrör och lyft inåt/uppåt – men du behöver inte ta i maximalt!
- 2 Håll kvar knipet så länge du kan, upp till en minut.
- 3 Slappna av och känn att bäckenbotten sänker sig.
- 4 Träna tre gånger per dag; 8 styrkeknip och ett uthållighetsknip per tillfälle.

Träna de olika knipen i liggande, sittande och stående!

STEG 4 Träna styrkeknip, uthållighetsknip och snabba knip.

Fortsätt träna styrkeknip och uthållighetsknip vid tre tillfällen per dag och träna dessutom snabba knip vid varje tillfälle.

Snabba knip

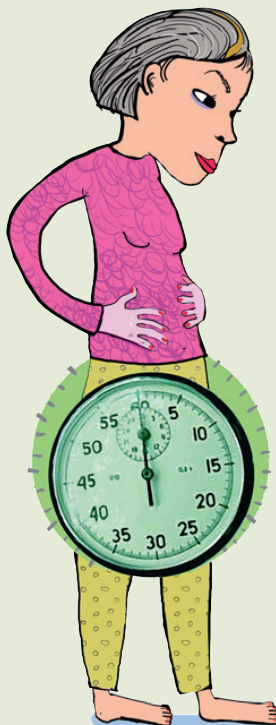
- 1 Knip snabbt ihop runt ändtarm, slida och urinrör och lyft inåt/uppåt så kraftigt du kan.
- 2 Håll kvar 3 sekunder.
- 3 Vila 3 sekunder.
- 4 Träna tre gånger per dag; 8 styrkeknip, ett uthållighetsknip och 8 snabba knip.

STEG 5 Fortsätt träna styrkeknip, uthållighetsknip och snabba knip tre gånger per dag.

Använd även knipen i situationer då du brukar läcka eller då buktrycket är ökat.

Tänk alltså på att knipa precis innan du hostar, nyser, skrattar, lyfter eller hoppar. Gör ett snabbt och kraftfullt knip så att du har bäckenbotten lyft innan och under ansträngningen. Prova även uthållighetsknip under ansträngning.

LYCKA TILL!



Träningsrapport

I träningsrapporten kan du anteckna hur många gånger du tränat varje dag och vilket steg du tränat på.

V	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Vilket steg är jag på?"
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								



Innehåll: Eva Samuelsson, specialist i allmänmedicin och docent vid Institutionen för Folkhälsa och klinisk medicin, Umeå Universitet.

Illustration: Kati Mets

Grafisk form: Karozz Form AB

Innehållet i denna broschyr är baserat på forskningsresultat. Mer information finns på www.tät.nu

©2010-2017, ©Tät.nu