

Blæren.

Her beskriver jeg nogle forskellige problemer omkring blæren.

Urgeinkontinens/Tranginkontinens.

Årsagen til denne inkontinensform er ofte svært at finde, men vi ved at gentagne blærebetændelser giver ofte problemer med at kunne styre trangen til at lade vandet. Man kan udvikle en overaktiv blære(OAB). Det betyder, at man har meget svært ved at holde på vandet når trangen til at skulle tisse melder sig. Dette kaldes for trang inkontinens eller urgeinkontinens. Ofte går man mange gange på toilettet for at forebygge at tissetrangen melder sig på et uheldigt tidspunkt, og man får derfor en lille blære, der ikke kan rumme en rimelig portion på 2-3 dl.

Stressinkontinens/Trykinkontinens.

Et andet problem er når man ikke kan holde på vandet ved host, nys, hop og dans. Dette kaldes stressinkontinens, som betyder at trykket på blæren bliver for stort, så at bækkenbunden ikke kan holde tæt lukket omkring urinrøret mens man hoster mm.

Efterdrypinkontinens.

Efterdryp inkontinens er når man ikke bliver ordentlig færdig med at tømme blæren når man tisser. Når man så rejser sig kan der komme nogle dryp, efter man troede man var færdig.

Latterinkontinens.

Latter inkontinens betyder at man kommer til at tisse i bukserne af grin. Der er nogle mennesker der kan grine så hjerteligt at bækkenbunden slapper helt af når de griner, og så kan det gå galt.

Selskabsblære.

Selskabsblære kalder vi en blære der er god til at holde på urinen. Nogle store blærer kan rumme en hel liter ad gangen. Derfor går man ikke så ofte på toilettet, man er god til at holde sig. Det er ikke sundt for blæren at holde sig så længe ad gangen. Man skal huske at gå på toilettet hver 3' die time og blive siddende til man er helt færdig. Risikoen ved en selskabsblære er, at blæren med tiden får svært ved at tømme sig helt tom når man tisser. Blærevæggen bliver slap af at være så udspilet.

Blæren.

En normal størrelse på blærefyldning når vi står op om morgenen er ca. ½liter, hvis vi ikke har været på toilettet i løbet af natten. Når vi lader vandet i løbet af dagen, så er det almindeligvis med 2-3dl i blæren. Det er normalt at lade vandet ca. 8 gange fordelt over hele døgnet. Undgå at presse når du tisser, tag dig den tid der skal til.

Mangelfuld blæretømning.

Hvis blæren ikke bliver ordentlig tømt ved vandladningen, er der risiko for blærebetændelse. For at tømme blæren bedst muligt, så giv dig tid. Rejs og sæt dig et par gange på toilettet, for at sørge for en bedre tømning. Slut altid af med et par knibeøvelser efter vandladningen.

Uanset om er det ene eller andet problem med blæren, så kan der gøres noget ved det. Du kan få undersøgt din bækkenbundsfunction, din blæres funktion samt få råd og vejledning og optræning. Bækkenbundstræning, blæret træning samt regulering af væske og vandladning er nogle af de tiltag der vil være relevant.

Mænd.

Mænd kan også være generet af inkontinens som beskrevet ovenfor.

Efterdryp.

Den hyppigste form er efterdryp efter vandladning. Manden har et langt urinrør ca. 15cm og deri kan gemme sig en rest urin, der siver ved bevægelse af kroppen, efter man er færdig med vandladningen. Det er en god idé at lave et par knibeøvelser, når man er færdig med at tømme blæren. På den måde kan de sidste dråber komme ud. Det kan også være en god idé, hvis man stryger under urinrøret. Start bag pungen og stryg frem mod roden af penis. Med de to handlinger, skulle man være helt sikker på at urinrøret er ordentlig tomt efter vandladning.

Stressinkontinens.

Det er meget sjældent at mænd har problemer med stressinkontinens.

Operation med fjernelse af prostata kan give problemer med at holde på vandet efterfølgende. Nogle oplever det som inkontinens når de er aktive, andre at urinen begynder at sive inden de er nået ud på toilettet. Nogle har begge problemer. Bækkenbundstræning og blæret træning vil hurtigere kunne afhjælpe det problem.