



DET DOLDA PROBLEMET – URININKONTINENS

Ofrivillig urinavgång som är ett fysiskt,
psykiskt, socialt och hygieniskt problem.

**KAN FÖREBYGGAS, LINDRAS OCH
BOTAS!**

**ETT PROBLEM VI KVINNOR DÖLJER
OCH HAR SVÅRT ATT PRATA OM.**

Inkontinens hos kvinnor beror ofta på svaghet i bäckenbottenmuskulaturen. Det är svårt att nysa, hoppa eller skratta utan att läcka urin. En vanlig orsak i speciellt hög ålder är sjukdomar i nervsystemet som försvårar den viljemässiga blåskontrollen.

Uttalad övervikt, graviditeter och förlossningar, att bära och lyfta tungt är riskfaktorer.



OLIKA FORMER AV INKONTINENS

Olika former av urininkontinens är viktiga att skilja från varandra för att kunna välja behandling.

Den vanligaste formen kallas **ansträngnings- eller stressinkontinens**. När blåsan ansträngs sker ofrivilligt urinläckage. Ofta är urinmängderna små. Märks under idrott, dans, lyft och hostattacker. Vanligaste orsaken är slapp och försvagad muskulatur i bäckenbotten. Kan också vara nedsatt slutningsförmåga i urinröret på grund av tex. en förlossningsskada.

Drabbar kvinnor i alla åldrar, men förvärras efter menstruationens upphörande.

Så starka trängningar att man inte hinner till toaletten i tid kallas **trängningsinkontinens**. Drabbar både män och kvinnor men är inte lika vanligt som det tidigare. Blåsan drar ihop sig och tömmer sig innan den är full. Urinmängderna som läcker ut är större och det går inte att avbryta läckaget. Orsakerna kan vara olika och bör utredas för adekvat behandling.

Orsakerna till inkontinens är många. Det är viktigt att utreda arten och graden av besvär. Det finns både undersökningsmetoder och laboratorieprover. Idag har alla möjligheter till lindring eller bot.

VAD INNEBÄR URININKONTINENS?

Olika personer upplever problemet olika.

Gemensamt för alla är obehaget att bli våt och rädslan för att omgivningen skall känna urinlukt. Hos många finns en skamkänsla som gör att de döljer sitt problem. De talar inte ens med sina närmaste om det och dröjer inte sällan med att söka hjälp.

Urininkontinens medför både praktiska och psykologiska problem. Arbetslivet och fritiden lider. Det är alltså synnerligen viktigt att förebygga problemet och när det föreligger söka sakkunnig hjälp.

VILKA ÄR MÖJLIGHETERNA?

Behandlingsmetoderna varierar enligt orsakerna. Ofta kan man med framgång direkt angripa orsaken med läkemedel, operation, elektrisk stimulering och systematisk träning av bäckenbottenmuskulaturen. När man inte direkt kan angripa orsaken blir man ofta beroende av hjälpmedel som blöjor och andra uppsamlingsanordningar. Utbudet på hjälpmedel är stort och det är möjligt att för olika personer och olika problem finna bekväma och trygga lösningar.

Ansträngnings- eller stressinkontinens är den vanligaste formen av inkontinens som de flesta kvinnor känner av i något skede. Den är också lättast att förebygga och lindra.

Blåsan och största delen av urinröret ligger i normala fall inne i bukhålan med stöd av bäckenbottenmusklerna. När trycket i blåsan stiger, vid t.ex. nysning, sluter sig urinröret. Om urinrörets stödvävnad skadats eller töjts ut förlorar urinröret sitt riktiga läge i bukhålan. Vid mekanisk "stress", dvs ökning av buktrycket, kan inte det korta urinröret hålla emot utan läcker.

Vid graviditet och förlossning blir stödvävnaden uttöjd och kan ha svårt att få tillbaka sin spänst. Endel kvinnor har dåligt utvecklad bäckenbottenmuskulatur och besvär kan uppstå i mycket unga år. Med ålder förlorar både

bindväv och muskulatur sin elasticitet. I övergångsåldern blir slemhinnan torr, blodcirkulationen minskar och musklerna försvagas. Allt detta leder till större problem med att hålla tätt. Lämplig hormonterapi kan ge lindring. Både livmodern, ändtarmen och urinröret är beroende av bäckenbotten-musklerna.

Många kvinnor märker att de får mera ut av sexuallivet när bäckenbotten-musklerna är vältränade och blodcirkulationen god.

BÄCKENBOTTENMUSKLERNA ÄR VIKTIGA!

Det är lätt att förstå att väldigt mycket beror på i vilket skick musklerna är.

Bäckenbotten ser från sidan ut som en hängmatta som framtill fäster i blygdbenet och baktill i svansbenet.

Muskelmattan omsluter urinrör, slida och ändtarm. När musklerna slappar av öppnas gapet, när musklerna spänns går gapet ihop. Om musklerna är otränade eller uttöjda hänger de slappa och ger inte behövligt stöd.

bild 6

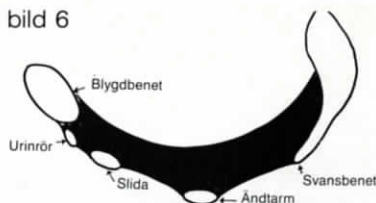
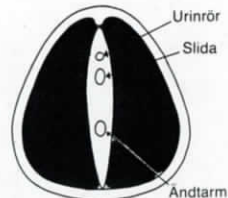


bild 7

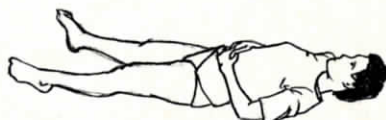


Det är viktigt att hitta
sina bäckenmuskler och
känna hur de arbetar.
Men man måste också
träna rätt. Använda de
rätta musklerna för att
bäckenbottenövning-
arna skall ha effekt.

BÄCKENMUSKELTRÄNING FÖR FÖREBYGGANDE OCH LINDRING AV STRESS-INKONTINENS

För effektivt resultat bör övningarna göras tre gånger dagligen, varje övning 3—5 gånger.

1. **Ligg på rygg** med lätt särade och raka ben. Dra in området kring ändtarmen och slidan. Skall kännas som ett "lyft" inuti. Dra kraftigt inåt och håll musklerna spända 3—5 sekunder. Andas lugnt hela tiden och känn efter med händerna att magmuskeln är avslappnad. Håll sätet nere på underlaget. Upprepa 3—5 gånger.



2. Gör samma övning på rygg med böjda knän.
3. Ännu samma övning stående med lätt särade ben. Övningen skall kännas som ett lyft av bäckenbotten inåt och uppåt. Kontrollera med händerna att sätesmuskeln är avslappnad.



När du hittat bäckenbottenmusklerna och blivit van vid övningarna kan du göra dem när som helst under dagen. Medan du står i kassakön, väntar på bussen eller sitter framför TV:n. Gör dock alltid den första övningen i sängen innan du stiger upp.

KNIP IHOP BÄCKENBOTTEN FÖR ATT FÖRHINDRA LÄCKAGE NÄR DU NYSER, HOSTAR, SKRATTAR, LYFTER, HOPPAR, ALLTSÅ VID ALLA TILLFÄLLEN DÅ TRYCKET I BUKEN STIGER.

GÖR FÖLJANDE ÖVNINGAR OM DET KÄNN SVÅRT ATT HITTA DE RÄTTA MUSKLERNA!

1. Sitt eller stå bekvämt utan att spänna ben-, sätes- eller magmuskeln. Föreställ dig att du försöker kontrollera plötslig diarré med att spänna ändtarmens slutmuskel. Gör detta flera gånger tills du hittar det rätta området.

2. Föreställ dig att du måste urinera och knip lätt om urinröret och slidan. Träna med många lätta knip.

Dessa bak- och frammuskler är de som tränas i övningarna 1—3.

**OM DU ÄNNU KÄNNER DIG OSÄKER
KAN DU PRÖVA MED ATT UNDER
URINERING KNIPA AV URINSTRÅLEN.
LYCKAS DET HAR DU FUNNIT DE
RÄTTA MUSKLERNA.**

Om du trots regelbundna övningar inte känner någon effekt eller fortfarande är osäker bör du diskutera din situation med t.ex. en hälsovårdare eller läkare.

Många sakkunniga anser idag att bäckenbottenövningar skall betonas mera redan i skolan i samband med gymnastiken och när samlevnad diskuteras. Också i all motionsgymnastik borde dessa övningar få utrymme.

TILLÄGGSÖVNINGAR SOM STÄRKER BÄCKENBOTTEN

1. En ryggövning där bäckenbottenmusklerna samarbetar med andra muskler:

Ligg på rygg med böjda knän. Dra in bäckenbotten, pressa fram ljumskarna och lyft bäckenet så högt du kan mot taket. Håll kvar "knipet" i bäckenbotten. Rulla sedan ner mot golvet från skulderbladet mot stjärten och först då släpper du knipet. Gör övningen 5 gånger.



2. Hållningsövning som stärker bäckenbotten:

Stå rak, hämlarna ihop och tårna något utåt. Tag stöd av en stol. Dra in bäckenbotten, spänn sätesmusklerna och dra in nedre delen av magen. Pressa ihop låren och håll kvar spänningen några sekunder, andas lugnt hela tiden, och släpp sedan sakta av. Upprepa övningen 5 gånger. För att effektivisera rörelsen; om du kan, gå upp på tå när du spänt alla musklerna runt bäckenet.



HJÄLPMEDEL VID INKONTINENS

Många som har kontinensbesvär behöver tillfälligt, tidvis eller bestående hjälpmedel.

Utbudet på hjälpmedel är idag stort och det finns många olika typer. Det är viktigt att de är välutprovade och individuellt anpassade.

Vid val av hjälpmedel utgår man från behovet. Kommer det då och då små mängder urin är det tillräckligt med ett litet skydd. Om mängden är stor behövs ett effektivare skydd.

Målet med hjälpmedlen är att de ger oberoende, utan att generas, synas eller riskera läckage. De skall sitta bekvämt och inte irritera.

Det mest använda hjälpmedlet vid stressinkontinens är olika slag av blöjor. Storlekarna varierar, allt från små trosskydd till blöjor med stor uppsugningsförmåga. Modellerna är många och producenterna flera.

Hjälpmedlen köps på apotek där man också kan be om råd och i affärer som säljer sjukvårdsartiklar. Flera firmor som producerar hjälpmedel ger egen information och handledning och skickar också gratis prover på blöjor.

UTNYTTJA SAKKUNNIGA!

FÖR ATT FINNA DE RIKTIGA LÖSNINGARNA PÅ DINA PROBLEM SKALL DU VÄNDA DIG TILL DIN HÄLSOCENTRAL ELLER DIN LÄKARE.

Där är det viktigt att du klart och öppet redogör för dina problem.

Om du har ett bestående behov av hjälpmedel får du dem gratis via hälsocentralen.

INKONTINENS ÄR INTE EN SJUKDOM I SIG,
MEN KAN BERO PÅ EN SJUKDOM ELLER VARA
ETT SYMPTOM PÅ EN SJUKDOM. DÄRFÖR
ÄR DET VIKTIGT ATT ORSAKEN UTREDS
OM PROBLEMET ÄR FORTGÅENDE.

GODKÄNN INTE PROBLEMET SOM SÅDANT

DU ÄR INTE ENSAM OM DET.

DET FINNS STORA MÖJLIGHETER TILL LINDRING OCH BOT!



Utgiven av Svenska Kvinnoförbundet
Ill. Lottie von Weissenberg