

Blæretrening

Hva er normalt:

Som regel vil urinblæren inneholde mellom 3-5 dl urin før vannlatingstrangen blir plagsom. Hvor mange toalettbesøk du har, avhenger naturligvis av hvor mye du drikker, men det vanlige er 4-6 ganger i døgnet. Det er ikke unormalt å måtte opp om natta dersom du blir liggende våken en stund, eller hvis du har drukket mye om kvelden.

Husk: kaffe, te og alkohol er vanddrivende. Normalt drikker vi én til halvannen liter væske i døgnet. Dersom du våkner flere ganger om natta, og har svært mange vannlatinger om dagen uten at du har drukket spesielt mye, kan det være et tegn på at urinblæren er overaktiv og kan trenge "trening".

Urinlekkasje og unormal blærefunksjon:

I enkelte tilfeller er årsaken til symptomene at blæren har blitt vant til at du går på toalettet straks du kjenner trang. På denne måten vil blæren oppfatte signaler til vannlating ved stadig mindre urinvolum. Dette kan etter hvert bli plagsomt med stadige toalettbesøk med bare små mengder urin. I mange slike tilfeller kan det være effektivt å trene opp blæra.

Også i de tilfeller hvor du har sterk vannlatingstrang med påfølgende urinlekkasje kan det hjelpe med blæretrening. Det vil naturligvis også være aktuelt med andre behandlingsmetoder, men den ene metoden utelukker ikke den andre. Ved urinlekkasje i sammenheng med anstrengelser som for eksempel hoste, nysing og løft, vil ikke blæretrening ha noen virkning på tilstanden.

Treningsprogram:

Prinsippet for blæretrening er at man gradvis forsøker å øke tiden mellom toalettbesøkene. På den måten trener man blæra til gradvis å holde på mer urin. Målet er at du greier å holde deg 3-5 timer mellom vannlatingene, og at du unngår å stå opp om natta for å late vannet.

Hvordan:

- 1) Start med å fylle ut en liste over toalettbesøkene dine et "normaldøgn" før du begynner treningen.
- 2) Når du kjenner normal vannlatingstrang og normalt ville gått på toalettet, skal du prøve å holde igjen i ca 15 minutter før du går på WC. Hvis du er redd for uhell, kan du ta på et bind eller en bleie.
- 3) Når du mestrer å holde deg i 15 minutter, skal du øke til 30 minutter og senere til 45 minutter.
- 4) Dersom du har sterk trang, og det kjennes som om du kommer til å tisse deg ut, må du konsentrere deg sterkt om å prøve å undertrykke denne trangen. Du kan gjerne sette deg ned dersom det er nødvendig. Målet er at du skal få kontroll over blæra.

I tillegg til dette er det viktig at du prøver å unngå å drikke for mye om kvelden. Ved iherdig trening kan du merke fremgang allerede etter 1-2 uker. Du bør fortsette treningen så lenge du merker bedring.



trygghet når du trenger det mest