



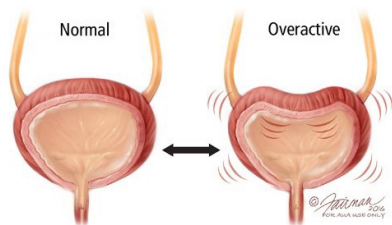
Ålands hälso-
& sjukvård

ÖVERAKTIV BLÅSA och blåsträning



Överaktivblåsa och blåsträning

Blåsträning är en effektiv behandlingsmetod vid överaktiv blåsa, det vill säga täta trängningar och täta toalettbesök, med eller utan urinläckage. Överaktiv blåsa beror på att blåsan drar ihop sig okontrollerat och urinblåsans kapacitet minskar, blåsan "krymper". Målet med blåsträningen är att öka volymen till en mer normal nivå och därmed minskar både antal toalettbesök och urinläckaget



Vad är normalt?

Målet är att kissa med ungefär 3 till 4 timmars mellanrum på dagen med ungefär 3 dl vid varje tillfälle. 5–8 toalettbesök per dygn är normalt. Att tömma blåsan 1x nattetid är också normalt.

Kroppen behöver runt 1–1,5 liter vätska per dygn. Det varierar ju naturligtvis beroende på temperatur eller om du är fysiskt aktiv.

Ammande kvinnor behöver öka vätskeintaget. Förutom den vätska vi dricker får vi också i oss vätska från maten. Tänk på att bara dricka när du är törstig och i samband med maten så du har koll på hur mycket vätska du dricker under ett dygn. Drick inte heller för sent på kvällen för att slippa gå upp under natten.

Förberedelse

- Innan blåsträning påbörjas ska man ha gjort en basal utredning inkl. miktions- och vätskelista. Du ska vara informerad om blåsans anatomi och fysiologi.
- Intaget av te, kaffe, cola och öl bör minskas på grund av att de är urindrivande.

ÖVERAKTIV BLÅSA OCH BLÅSTRÄNING

- Kryddstark mat, sura och kolsyrade drycker retar också blåsan.
- Kvinnor med tunna och sköra slemhinnor kan med fördel använda lokalt östrogen.
- Ett rekommenderat träningsredskap är ett bra inkontinensskydd. Detta gör att du får en större säkerhet och inte behöver oroa dig för eventuella urinläckage och därmed vågar du hålla dig längre.
- I början av träningen är det inte ovanligt att man får urinläckage eller större läckage än tidigare. När urinblåsan har "lärt sig" att hålla ökad mängd urin, avtar läckaget.
- Reglera tarmen! En hård avföringsmassa i ändtarmen triggar igång blåsan.

Sluta att kissa för säkerhet skull

Du kanske under lång tid har kissat för säkerhet skull för att undvika läckage. Många män och kvinnor kissar innan bio, resor eller promenader för att slippa tänka på trängningar och läckage. Detta beteende gör att hjärnan signalerar att det är dags att kissa innan blåsan är fylld och en ond cirkel startar.

Strategier vid trängningar

När du får en trängning försöker du att hålla emot så länge som du kan. Motstå frestelsen att springa direkt till toaletten

- Gör tåhävningar eller steppa med fötterna
- Gör några starka bäckenbotten knip
- Tryck med handen mot underlivet eller sätt dig ned till exempel på en kant
- Andas lugnt och försök distrahera dig, tänk på annat till exempel planera en shoppinglista eller ring ett samtal

Trängningen försvinner så småningom och varje minut du kan hålla dig är värdefull. Sedan går man till toaletten i lugn och ro och tömmer blåsan. Dagarna därpå ökar man tiden mellan den första trängningskänslan och blåstömningen successivt: 5 min, 10 min, 20 min tills man når målet 4 timmar mellan blåstömningarna. Fortsätt kämpa! Ge inte upp! För att uppnå bra resultat krävs det vanligen 4–8 veckors träning.



Kompletterande behandlingar

Elektrisk stimulering (TENS) hämmar blåsans aktivitet och är ett bra komplement till blåsträning.

Om blåsträning inte har gett önskad effekt kan man överväga insättning av antikolinergika (blåslugnade medicin).

T.N. 2020



Ålands hälso-
& sjukvård

PB 1091
AX-22111 Mariehamn
ÅLAND
www.ahs.ax