

Til patienter og pårørende

# Blæretræning

*Genoptræning og bedre kontrol af den overaktive blære*



Afdeling for Kvindesygdomme

Blæretræning kan hjælpe dig til at få kontrol over din blære, så den mængde urin, blæren kan indeholde, øges lidt efter lidt. En forudsætning for et godt resultat af blæretræning er, at du træner din bækkenbund dagligt. En styrket bækkenbundsmuskulatur vil hjælpe dig til at holde igen i forbindelse med vandladningstrangen.

### **Hvad er en overaktiv blære?**

Du har en overaktiv blære, hvis:

- Du føler kraftig vandladningstrang, som er svær at kontrollere, og som kan føre til urininkontinens.
- Du går hyppigt på toilettet.
- Du har små vandladninger.

Disse symptomer kan skyldes, at din blære trækker sig sammen, som reaktion på opfyldning eller påvirkning af fx stillingsændring, rindende vand, fysisk anstrengelse eller samleje.

Desuden føler nogen ubehag, når blæren er under opfyldning, hvilket kan gøre, at man vænner sig til at tømme sin blære hyppigt. Hermed kan du risikere at ændre toiletvaner over en periode, så de blæres kapacitet bliver mindre, og evt. hyppige og ufrivillige vandladninger opstår.

### **Blæretræning kræver tid**

Blæretræning kræver tid og tålmodighed. I mange tilfælde kan det tage op til 3 måneder, før den fulde effekt af blæretræningen kan mærkes. Normale værdier for din blære er 5-7 vandladninger pr. dag. 1-2 vandladninger om natten. Vandladningstrangen opleves ved 250-300 ml. i blæren, og er en almindelig volumen for din vandladning. Om morgenen kan din blære indeholde op til 500-600 ml.

Vi anbefaler, at du drikker ca. 1 1/2 liter væske dagligt, og du minimerer kaffe og kulsyreholdige drikke samt kunstige sødemidler. Drik mest i dagtimerne, og hold igen med væskeindtaget om aftenen.

### **Gode råd ved vandladning og blæretømning**

Det er vigtigt, at du forsøger at tømme blæren helt efter hver vandladning. Derved vil det tage længere tid, før end vandladningstrangen opstår på ny, og du mindsker risikoen for blærebetændelse.

Vores råd til god blæretømning er følgende: Du skal sætte dig ned på toilettet med god støtte til dine lår, og fødderne skal kunne nå gulvet, brug evt. en skammel). Du skal slappe af og give dig god tid. Undgå at presse under vandladningen. Rejs dig fra toilettet og gå lidt rundt i ca. 1-2 minutter. Forsøg at lade vandet på ny, dette kan bedre din blæretømning. Denne proces kan gentages.

### **Formålet med blæretræning**

Formålet er:

- At få blæren til at rumme mere urin, mindst 200 ml. pr. vandladning.
- At få længere tid til at nå toilettet.
- At gå sjældnere på toilettet, højst 8 gange pr dag og højst 1-2 gange pr nat.

### **Hvordan skal jeg blæretræne?**

Når du mærker vandladningstrangen, skal du gøre følgende: Stå stille. Dæmp vandladningstrangen ved at knibe sammen i bækkenbundsmuskulaturen. Hold knibet i 20-30 sekunder. Så slappe blæremusklen af, og vandladningstrangen forsvinder. Træk vejret dybt og langsomt, Koncentrer dig om at tænke på noget andet end vandladning og ønsket om at gå på toilettet. På den måde kan du få vandladningstrangen til at forsvinde for en periode.

### **Hvordan kan et træningsprogram se ud?**

Du kan prøve gradvist at forlænge tiden mellem dine vandladninger til 3 timers intervaller. Hvis der fx er 1 time mellem vandladningerne nu, skal du over en periode på en uge forsøge at strække intervallerne 1 time og 15 minutter. I den efterfølgende uge skal du arbejde på at strække intervallerne til 1 timer og 30 minutter. Sådan kan du fortsætte med ca. 15 minutter om ugen.

Hvis du har en rigtig svær blære kan det tage længere tid, eller det kan være nødvendigt i stedet at forlænge intervallerne mellem vandladningerne med 5 minutter om ugen. Kig på klokken og før evt. en dagbog.

Glæd dig over de gange det lykkes at udsætte vandladningen. Nye vaner kræver tid og tålmodighed!

## Plan for blæretræning

1. uge: Gå på toilet hver time.
2. uge: Gå på toilet hver 1. time + 15 min.
3. uge: Gå på toilet hver 1. time + 30 min.
4. uge: Gå på toilet hver 1. time + 45 min.
5. uge: Gå på toilet hver 2. time.
6. uge: Gå på toilet hver 2. time + 15 min.
7. uge: Gå på toilet hver 2. time + 30 min.
8. uge: Gå på toilet hver 2. time + 45 min.
9. uge: Gå på toilet hver 3. time.

## Kontakt

Har du spørgsmål til blæretræning, er du velkommen til at kontakte:

Ambulatorium for Kvindesygdomme  
Sydvestjysk Sygehus  
Finsensgade 35  
6700 Esbjerg

Telefon: 79182719 (Alle hverdage 7.30-8.15)

Med Venlig Hilsen  
Personalet i Afdelingen for Kvindesygdomme.