

HOLD PÅ VANDET

Typiske vandladningsproblemer
for kvinder

TAG PROBLEMERNE ALVORLIGT

Uønsket tissetrang eller drypperi ved nys, grin, hoste og aktiviteter, kan blive en hindring i din hverdag. Nogle mister helt lysten til at færdes udenfor hjemmet. For andre kan nattesøvnen blive væsentlig forringet, og sexlivet kan ligeledes blive påvirket i en negativ retning. Der er altså mange gode grunde til at undersøge problemet og gøre noget ved det.

Problemer med vandladningen hos kvinder kan opstå i alle aldre. Typisk opstår det i forbindelse med graviditet og fødsel og i overgangsalderen kan det komme snigende.

Problemerne viser sig på forskellige måder og i forskelligt omfang. Vi viser her forskellige former for ufrivillige vandladning og henviser dig til kapitlerne på Helpii, hvor du finder råd og vejledning til, hvad du selv kan gøre for at komme besværet til livs og forebygge, at problemer med vandladning vokser sig større.

Anstrengelsesinkontinens

Anstrengelsesinkontinens er det meste typiske vandladningsproblem. Du oplever det ved at du begynder at dryppe eller lække små mængder urin, når du er fysisk aktiv. Det kan være simple bevægelser, som for eksempel at gå en tur, når du rejser eller sætter dig, eller når du hoster.

Årsagerne til anstrengelsesinkontinens kan skyldes flere faktorer. Det kan opstå, når trykket på blæren bliver for stort, og bækkenbunden dermed ikke kan holde lukket omkring urinrøret. Du kniber for sent og når dermed ikke at lukke til i tide - fx ved host eller en pludselige bevægelse.

Faktorer som overvægt, dårligt bindevæv, fjernelse af livmoderen, kroniske luftvejssygdomme samt tungt fysisk arbejde kan også spille en rolle.

Hormonmangel efter overgangsalderen kan ligeledes være en årsag til anstrengelsesinkontinens.

Kom anstrengelsesinkontinens til livs:

- Træn dine bækkenbundsmuskler. Det er en effektiv behandling uden bivirkninger. Resultaterne viser sig typisk efter 3 - 6 måneders træning - se kapitel 4-8
- Du kan måske have gavn af lokal østrogenbehandling med stikpiller eller creme, hvis problemet er opstået efter overgangsalderen. Tal med din egen læge.

Trang-inkontinens

Ved tranginkontinens, som også kaldes urgeinkontinens, får du en pludselig og meget kraftig trang til at skulle tisse. Det kan være svært at nå toilettet i tide, da kroppen kun når at give et kort varsel om, at vandet er på vej.

Problemet opstår, når blæremusklen trækker sig sammen på et ubelejligt tidspunkt, fx når du er ude at købe ind.

Gentagne blærebetændelser kan give problemer med at kunne styre trangene. Følsomme slimhinder forårsaget af østrogen-mangel kan også være grund til inkontinens. Medicin fx vanddrivende, kan også give tranginkontinens.

Kom tranginkontinens til livs

- Træn dine bækkenbundsmuskler, så kan du holde på urinen i længere tid, når trangene melder sig - kapitel 4-8
- Træn din blære til at holde tæt i længere tid på trods af en voldsom trang til at tisse - kapitel 9
- Hvis du drikker mere end to liter om dagen, kan du reducere mængden af væske
- Tal med din læge, om du kan have gavn af blæredæmpende, eller anden form for medicin. Nogle kvinder kan have gavn af lokal østrogenbehandling med stikpiller eller creme efter overgangsalderen.

Blandings-inkontinens

Nogle kvinder oplever at have en kombination af anstrengelsesinkontinens og tranginkontinens, hvor symptomer fra begge typer optræder. Den ene form er ofte mest fremtrædende.

I nedenstående tabel kan du hurtigt få overblik over de forskellige symptomer ved de to typer.

Symptomer på de to former for inkontinens:

	Anstrengelses-inkontinens	Trang-inkontinens
Jeg får pludselig behov for at tisse	nej	ja
Jeg kan nå toilettet i tide	ja	nej
Jeg skal ofte tisse mere end otte gange om dagen	nej	ja
Jeg 'drypper' ved fysisk aktivitet	ja	nej
Om natten skal jeg tisse to eller flere gange	nej	ja
Når jeg lækker, er mængden af urin ofte	lille	

Problemer med blæren

Du kan også opleve andre typer af vandladningsproblemer.

Det kan fx være at du skal på toilettet ofte og kun tisser i små mængder. Det kan skyldes en lille blære eller overaktiv blære.

Problemet kan også være at få blæren helt tømt, så du stadig har urin tilbage i blæren efter toiletbesøg. Blæren er en muskel, der pumper urin ud gennem urinrøret. Går du og holder dig gennem længere tid, kan blæren bliver strakt ud og dermed blive dårligere til at tømme sig.

Kom problemet til livs:

- Du kan forsøge at træne din blære til at kunne holde længere mellem hvert toiletbesøg, så blæren gradvist bliver mere rummelig. Find inspiration i kapitel 9
- Blæren kan ofte blive bedre til at tømme sig igen. Her skal du benytte metoden *dobbelt vandladning* i kapitel 10.



Find løsninger på helpii

- Tips og tricks til at afhjælpe vandladningsproblemer i dagligdagen - kapitel 3
- Træn dine bækkenbundmuskler - kapitel 4-8
- Du tømmer ikke blæren helt - kapitel 9
- Overaktiv blære - kapitel 10
- Skab overblik med skemaer - kapitel 11.

Tag en snak med din læge, hvis du er i tvivl om dine problemer er forbundet med sygdom. Her kan du blive undersøgt nærmere og få en plan for eventuel behandling og træning. Der kan også være hjælp at hente hos en fysioterapeut med speciale i underlivsproblemer.

Artiklen er inspireret af Sundhed.dk/patienthåndbogen, National klinisk retningslinje for urininkontinens hos kvinder, 'Inkontinens hos ældre kan forebygges' af Margrete Abitz og klinik-hanne-ryttergaard.dk.