

# HOLD TÆT MAND

Typen af  
vandladningsproblemer

Helpii

## TAG PROBLEMERNE ALVORLIGT

Drypper du i tide og utide eller har du svært ved at styre, hvornår du skal tisse, kan det med tiden 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 blive påvirket negativt. Der er altså mange gode grunde til at komme problemet til livs.

Problemer med vandladningen forekommer helt naturligt med alderen hos de fleste mænd.

Problemet viser sig på forskellige måder og i forskelligt omfang. Besværet skyldes ofte at mandens prostata (blærehalskirtel) vokser med alderen og dermed begynder at klemme på urinrøret. Blæren og musklerne i bækkenbunden kan med tiden også blive svagere og dermed være årsag til problemerne.

Du præsenteres her for de forskellige former for ufrivillige vandladning med en henvisning til kapitlerne på Helpii, hvor du finder råd og vejledning til, hvad du selv kan gøre for at holde tæt og forebygge, at problemer med vandladning vokser sig større.



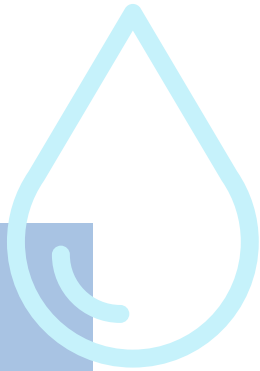
## EFTERDRYP INKONTINENS

Efterdryp er den hyppigste form for vandladningsbesvær hos mænd. 30-40 %, af i øvrigt raske mænd over 60 år, oplever det som dråber, der ender i bukserne efter toiletbesøg.

Det starter ofte i de yngre år med en lille våd plet, som så bliver større og større med alderen. Det skyldes at der sidder noget urin tilbage i urinrøret efter toiletbesøget, som siver ud, når du lyner lynlåsen op eller rejser dig fra toilettet.

*Kom efterdryp til livs:*

- Træn dine bækkenbundsmuskler - se kapitel 4-8.
- Lav 2-3 kraftige spændinger i din bækkenbund, når du er færdig med at tisse. På den måde får du tømt dit urinrør helt.
- Stryg en finger under urinrøret. Start bag pungen og stryg frem mod roden af penis.



## TRANGINKONTINENS

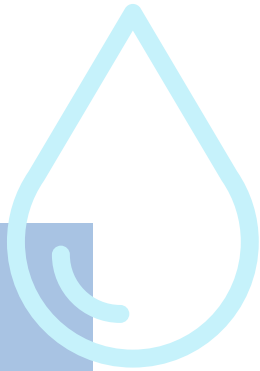
En variant af inkontinens er tranginkontinens, også kaldet urge-inkontinens. Her oplever du en pludselig og meget kraftig trang til at skulle tisse, og du kan have svært ved at nå toilettet i tide.

Det skyldes typisk en overaktiv blære. Den kraftige trang til at tisse opstår, fordi blæren trækker sig sammen. En overaktiv blære kan medføre meget hyppige vandladninger, som kan koste mange tisseture i løbet af natten og dagen.

Den overaktive blære kan blandt andet skyldes blærebetændelse, sygdom eller blærens reaktion på en forstørret prostata. Kontakt egen læge, for at få det undersøgt.

*Kom tranginkontines til livs*

- Blæretræning, kan afhjælpe og forebygge problemet - gå til kapitel 10.



## ANSTRENGESES- INKONTINENS

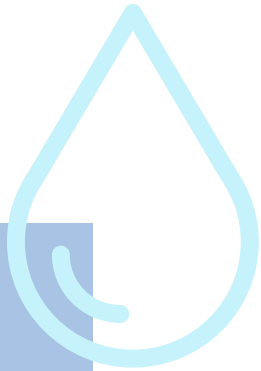
Anstrengelsesinkontinens, også kaldet stressinkontinens, ses typisk som følge af en prostataoperation. Ved prostataoperationen fjernes den normale lukkemekanisme ved overgangen mellem blære og urinrør.

Lukkemuskulaturen omkring urinrøret er ikke altid stærk nok til at kunne holde på vandet alene. Muskulaturen kan blive skadet ved operationen.

Det er naturligt efter en prostataoperation at begynde at lække små mængder urin - typisk når du anstrenger dig eller er fysisk aktiv. Det kan være simple bevægelser som at rejse eller sætte sig, at stige ind og ud af bilen, eller når du nyser eller hoster.

*Kom Stressinkontinens til livs:*

- Træn dine bækkenbundsmuskler både før og efter operationen - se kapitel 4-8.



## BESVÆR MED AT KOMME AF MED VANDET

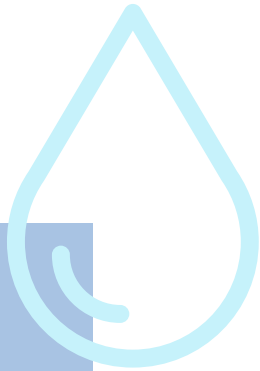
Mange mænd oplever besvær med at komme af med vandet. Det kan være, at du må vente længe, før du kan starte med at lade vandet. Du kan føles som en slap urinstråle, som kræver mange kræfter. Eller du har en fornemmelse af, at blæren ikke bliver helt tømt.

Typisk skyldes disse problemer en forstørret prostata (blærehalskirtel), som klemmer så meget om urinrøret, at urinen har svært ved at løbe ud.

Prostatakirtlen er en kirtel, som findes hos mænd under blæren og som omkranser urinrøret. Som ung er den på størrelse med en kastanje. Prostataen vokser helt naturligt med alderen, men det kan altså nogle gange give udfordringer med vandladningen.

*Kom besværet til livs:*

- Din læge kan undersøge, om din prostata er forstørret
- Har du problemer med at tømme blæren helt? Så lær metoden dobbelt vandladning - gå til kapitel 9.



## OVERLØBS- INKONTINENS

Overløbsinkontinens kan forekomme hos mænd med forstørret prostata.

Blæren fyldes ud over sin kapacitet, hvilket medfører hyppige eller konstante dryp af urin.

Det opleves som om blæren aldrig bliver helt tømt. Du kan opleve en svag urinstråle, eller at du render på toilettet mange gange i løbet af dagen.

*Kom overløbsinkontinens til livs:*

- Visse typer medicin, hjælpemidler eller en operation kan muligvis gavne dig. Tal med din læge.

## REJSNINGS- PROBLEMER

Mange mænd med rejsningsproblemer døjer også med inkontinens. Træning af bækkenbundsmusklerne, giver en rigtig god effekt hos mange mænd med rejsningsbesvær. Lær at træne din bækkenbund i kapitel 4.



## FIND LØSNINGER PÅ HELPII

- Tips og tricks til at afhjælpe vandladningsproblemer i dagligdagen - kapitel 3
- Efterdryp, prostataopereret eller rejsningsbesvær - kapitel 4 til 8
- Tømmer du ikke blæren helt - kapitel 9
- Overaktiv blære - kapitel 10
- Skab overblik med skemaer - kapitel 11.

Du kan naturligvis have behov for andre former for behandling. Det kan være operation, medicinsk behandling eller hjælpemidler. Den ene metode udelukker imidlertid ikke den anden - tværtimod.

Hvis du er i tvivl om dine problemer er forbundet med sygdom, skal du søge læge.

*Artiklen er inspireret af Sundhed.dk, 'Inkontinens efter behandling for prostatakræft og metode til bækkenbundstræning' af Hanne Ryttergaard, klinik-hanne-ryttergaard.dk og 'Manden og hans bækkenbund' af Birthe Bonde.*