

# Blåsträning

## Träningsprogram för kvinnor och män med överaktiv blåsa

Blåsträning är en effektiv behandlingsmetod vid överaktiv blåsa, dvs täta trängningar och täta toalettbesök, med eller utan urininkontinens. Överaktiv blåsa beror på att urinblåsan drar ihop sig okontrollerat och skall inte förväxlas med ansträngningsinkontinens (urinläckage vid hosta, skratt och fysisk ansträngning) som beror på en försvagad bäckenbotten.

För att lyckas med blåsträning behöver du, precis som vid ansträngningsinkontinens, stärka musklerna i din bäckenbotten. Därför bör blåsträningen, som beskrivs nedan, kombineras med bäckenbottenträning.

### Innan du börjar träna

De flesta människor kissar 3–8 gånger per dygn med en sammanlagd urinvätska på 10–20 dl.

En vanlig orsak till täta toalettbesök eller att inte hinna fram till toaletten i tid, är ett onödigt stort vätskeintag. Om urinvätskaundersökningen visar att du kissar mer än 20 dl blir därför första åtgärden att minska vätskeintaget:

- Drink bara vid måltiderna och undvik kaffe och te, eftersom de ger urinträngningar.
- Salta och krydda måttligt, annars blir du bara onödigt törstig.
- Tänk på att frukt och grönsaker innehåller mycket vatten och kan minska ditt behov av dryck.
- Kvinnor med sköra slemhinnor efter övergångsåldern kan ibland bli hjälpta av lokal östrogenbehandling i lågdos.

### Vad är blåsträning?

Om en översyn av ditt vätskeintag inte har gjort dig besvärsfri, är blåsträning nästa steg.

Det är en form av beteendeterapi som går ut på att försöka hålla sig så länge som möjligt (dock max 4 timmar under dagtid). Blåsträningen medför att blåsan töjs ut, urinvätskan ökar och du behöver inte gå på toaletten lika ofta.

### Så lyckas du med blåsträningen

- När du får en trängning, försök att hålla emot så länge som möjligt. Ta till alla knep för att hålla dig: Sätt dig, lägg dig, promenera runt, koncentrera dig på att t ex läsa en bok eller titta på tv. Varje minut du kan hålla dig är värdefull. Ofta ger trängningen med sig, för att komma tillbaka lite senare. Då gäller det att fortsätta kämpa. Ju längre du kan vänta med att kissa desto bättre.

Forts. ►

# Blåsträning

- Fyll i en urinmättningslista varje dag under 2–3 dygn. Notera när du tömmer blåsan, hur mycket du kissar samt om du läcker urin. Studera den dagligen och jämför dina resultat.
- Tävla med dig själv och försök slå rekord! Ha som mål att försöka nå en urinmängd på 2–3 dl med 3–4 timmars intervall, 3–8 gånger per dygn. Det är ett normalt mönster och fullt möjligt att nå redan inom en vecka vid intensiv och målinriktad träning.
- När du utmanar dina trängningar ökar risken för urinläckage. I början av träningen kan det därför hända att eventuellt urinläckage blir större än vanligt. Ge inte upp! Så snart du tränat din blåsa att tömma större urinportioner brukar eventuellt urinläckage minska.

## Har du "dåliga" vanor?

I vissa situationer vill du inte gå på toaletten eller riskera urinläckage. Därför har du kanske vant dig vid att gå på toaletten "för säkerhets skull" innan du sätter dig i bilen, går ut på stan eller liknande. Att ofta gå och kissa, trots att man inte behöver, sätter det naturliga samspelet

mellan blåsa och hjärna ur spel. Blåsan, som inte får möjlighet att fyllas naturligt, blir programmerad att känna blåsfullnad och dra ihop sig vid allt mindre urinmängder. Så skapas en ond cirkel. Fundera på om du har några "dåliga" vanor och försök att bryta dem!

## Vad händer sen?

När du nått bra resultat av din blåsträning ska du behålla det. Efter två veckor kan du nöja dig med att göra en urinmätning någon dag då och då för att kontrollera dig själv. Efter några månader är det troligt att dina nya vanor har blivit rutin.

Om du inte märker någon påtaglig förbättring inom två veckor, kontakta uroterapeut eller distriktssköterska.

## Samtidig behandling med läkemedel

Om enbart blåsträning inte ger tillräckligt resultat kan din läkare rekommendera dig samtidig behandling med läkemedel. Läkemedlet blockerar signaler från hjärnan så att blåsan lugnar ner sig. Trängningarna blir därmed färre, blåsans volym ökar och du behöver inte gå på toaletten lika ofta.