

Blæretræning - den "nervøse" blære

Til patienter og pårørende

Information

Hvad er normalt?

Almindeligvis kan blæren rumme 200-400 ml. (2-4 dl.), inden man får vandladningstrang.

En voksen har en urinproduktion på omkring 1500 ml. (1,5 l.) pr. døgn, afhængig af, hvad man spiser og drikker.

En voksen lader vandet 5-8 gange i døgnet, dvs. med 3-5 timers mellemrum; noget oftere efter et måltid, og almindeligvis ikke om natten.

De fleste ved ikke, hvor meget urin de producerer, eller om det varierer i dagens løb.

Hvor meget væske indtager du?

Hvis du drikker meget væske, skal du også lade vandet ofte. Det meste af væsken i mad og drikke udskilles hurtigt som urin.

Fast føde, f.eks. grønsager og frugt, består mest af vand.

Et middelstort æble indeholder, hvad der svarer til et glas vand.

Kaffe, Cola, light drikke og sort te virker vanddrivende.

Du som lider af hyppig vandladningstrang, bør vide, at en almindelig grund ofte er en unødvendig stor væskeindtagelse.

Da urinen 'løber til' meget hurtigt specielt efter kaffe, Cola, light drikke og sort te eller vanddrivende medicin, kan det være svært at nå toilettet i tide.

Blæretræning - den "nervøse" blære

Blæretræning vil 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 er, at du træner din bækkenbund samtidigt. Ved den "nervøse" blære vil blæren tømme sig hele tiden, og mængden af urin er lille (under 2 dl. ved hver vandladning)

Målet med blæretræningen er at:

- nedsættet hyppigheden af vandladninger.
- øge mængden af urin pr. vandladning.

Du skal styre blæren, blæren skal ikke styre dig.

Det gælder om:

At sende hæmmende impulser fra

hjernen til blæren. Dette kan bedstgøres ved:

At tænke på noget andet end vandladningen og ønsket om at lade vandet.

Blæretræning - den "nervøse" blære

Kort sagt:

Stå stille, slap af og træk vejret roligt (nervøsitet stimulerer blærentil tømning)

Dæmp tissetrangen ved at knibesammen i bækkenbunden. Hold knibet i 20-30 sekunder, så slapper blæremuskulaturen af, og tissetrangen forsvinder.

I starten kan man forsøge at udsætte tiden til vandladning 2 minutter, så 5 minutter og fortsat stadig øge tiden til vandladningen, så man efterhånden kan nå op på ca. 3 timer mellem 2 vandladninger. Bliv glad for de gange, det lykkes, og glem de gange, det mislykkes. Det kan godt tage 2-3 mdr. at få en blære normaliseret.

Om psykologisk blæretræning

Blæretræning er en metode, hvorved man træner sin blærekapacitet til at blive større, således at man undgår hyppige vandladninger. Psykologisk blæretræning modvirker trang, inkontinens (urge) og tilsigter bedst mulig blærekontrol inden for de rammer, som muskulaturens forhold sætter, under de givne forhold hos den enkelte.

Nøglen til psykologisk blæretræning er forståelse af at der, hvor man harsine tanker, har man sine kropsreflekser.

At reaktionerne kommer og går med tankerne, kender alle fra angst- og spændingsreaktioner, seksualfunktion, gråd og lattertendens.

Eller ved lækkersult: "Man får vand i munden" (en spiserefleks), som bliver ved, til man giver sig til at tænke på noget andet. Så stopper det på højst et halvt minut.

Forklaringen er, at kroppen ikke kan skelne, om man spiser reelt eller kun i "tankerne".

Holder man tankerne ved et stærkt behov, så udløses de tilhørende reflekser, og de kan kun bremses ved at stoppe de stimulerende tanker.

Det gælder også vandladningen. Typisk vokser trangen jo nærmere, man kommer toilettet, fordi tankerne 'løber forud' og udløser reflekserne for tidligt.

Det kræver øvelse. Men forståelse og voksende tillid efter de første gode erfaringer kan give begyndende bedring på få uger.

Med venlig hilsen Personalet, Urinvejskirurgi, SHS