TINES KLINIK
v/ Tine Tetzschner
speciallæge i gynækologi og obstetrik, Phd.
Axeltorv 8, 5. sal., 1609 København V - tlf. 33 33 95 15 - www.tinesklinik.dk

UFRIVILIG VANDLADNING

Urininkontinens

Begrebet dækker primært to situationer.

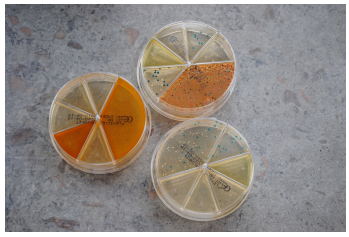
Dels ved anstrengelse, hvor der opstår ufrivillig vandladning som følge af øget pres på blæren (anstrengelses udløst inkontinens). Det forekommer blandt andet ved løft, host eller nysen.

Dels ved pludselig vandladningstrang (trang-inkontinens), der fører til ukontrollabel vandladning.

Begge tilstande forekommer hos mange kvinder.

Undersøgelser

Udredningen foregår på flere måder.



Først undersøges underlivet ved en normal gynækologisk undersøgelse, herunder en ultralydsundersøgelse.

Du skal i den forbindelse aflevere en urinprøve, så urinen kan undersøges for infektion, sukkesyge og blod.

Det er også vigtigt at finde ud hvordan dine symptomer er. Det kan ske gennem udfyldelse af et skema, hvor du beskriver din vandladning over 3 typiske døgn. Hent vandladningsskemaet på hjemmesiden.

Vi vil muligvis også foreslå en ble-vejnings-test. Det foregår ved, at vi vejer dine bind før og efter anvendelse. Opsamling af bind sker over et døgn.

Hvis du har uforklarlig blod i urinen eller pludseligt har fået trang-inkontinens, vil vi formentlig også foretage en kikkertundersøgelse af blæren.

Er der mistanke om urinvejsinfektion dyrkes urinen for at finde ud af om den medicinske behandling af infektionen er optimal.

Behandling

Nogle gange kan problemerne afhjælpes med bækkenbundstræning, knibeøvelser eller med blæretræning.

I visse tilfælde må man ty til medicinsk behandling og eller evt. operation, som foregår på hospital.

Er det nogle år siden du er gået i overgangsalderen og modtager du ikke lokal østrogenbehandling af skeden, vil du blive anbefalet lokal østrogen behandling.

Bækkenbundstræning

Kan udføres af alle uanset alder og køn. Og 60-70 % har effekt af behandlingen.

Hvis du ikke har effekt af behandlingen kan det skyldes, at nerveforsyningen af bækkenbunden er ødelagt på grund af ændring af de anatomiske forhold i bækkenbunden.

Træning af bækkenbunden kan mindske eller fjerne ufrivillig urin lækage, mindske eller fjerne ufrivillig lækage af luft eller afføring fra tarmen. Træningen kan også mindske gener fra nedsynkning af underlivet og afhjælpe en overspændt bækkenbund.

Når bækkenbunden trækker sig sammen, løfter den sig lidt op og trækker halebenet og åbningerne frem mod kønsbenet. Ved vandladningstrang kan man spænde endetarmsmusklen og derved hæmme blæren således at urinen bliver i blæren. Slippes spændingen går vandladningsrefleksen igang.

Den mest brugte øvelse foregår ved, at man gennem en knibeøbelse skal man fornemme at det spænder i endetarmen. Man kan evt. sætte to fingre på siden af endetarmen og føle at musklen bliver hård under knib og blød ved afslapning.

Knibet skal holde 1-8 sekunder og gentages 30 gange – træn 3 gange dagligt og forvent ikke resultater før efter 3 måneder.