

Blæretræning

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 samtidig.

Normalværdier for blære:

5-7 vandladninger om dagen.

0-1 vandladning om natten.

Om morgenen kan blæren indeholde op til 5-6 dl.

Resten af dagen 2-3 dl pr. vandladning.

Vi anbefaler at drikke 1½ liter væske dagligt inkl. the og kaffe. Drik mest i dagtimerne, og hold igen om aftenen.

Hvad er formålet med blæretræning ?

At du kan nøjes med at gå på toilettet hver 2-3 time.

At du højst skal tisse 1 gang hver nat.

At du højst behøver at tisse 7 gange om dagen.

At du ikke tisser i bukserne på vej til toilettet.

Du skal vide at træning af din blære kræver tid og tålmodighed. For de fleste tager det 3 måneder før virkningen kan mærkes.

Du har en overaktiv blære, hvis:

- Du føler kraftig vandladningstrang, som er svær at kontrollere.
- Du går hyppigt på toilettet
- Du har små vandladninger.
- Du ved, hvor alle toiletterne er.

Hvad kan jeg gøre?

Stå stille.

Dæmp tissetrangen ved at knibe sammen i bækkenbunden.

Hold knibet i 20-30 sekunder.

Så slapper blæremusklen af, og tissetrangen forsvinder.

Tænk på alt andet end vandladning og ønsket om at gå på toilettet.

Du få trangen til at forsvinde. Det kræver stor vilje at vinde kampen over blæren, du har jo længe lystret blærens signaler og rendt på toilettet hver gang, den har sendt et signal. Men nu skal det være anderledes. Det skal være dig, der bestemmer, hvornår du går på toilettet.

Også når du kommer hjem og står med nøglen i døren.

Et godt råd:

Find noget at holde fast i – fx et bord eller dørkarm. Stil dig på tæerne med spændte lægmuskler. Det dæmper signalerne til hjernen, således at du kan nå toilettet i tide.

Hvordan kan et træningsprogram ses ud ?

Start med at udsætte vandladning med 5 minutter.

Fortsæt med at udsætte vandladningen med 10 minutter. Fortsæt med at øge intervallet, til du når op på 3 timer mellem vandladningerne.

Nogle gode råd omkring vandladning:

Du skal sætte dig ned på toilettet med god støtte til lårene.
Fødderne skal kunne nå gulvet eller en skammel.

Nogle gode råd omkring vandladning:

Du skal sætte dig ned på toilettet med god støtte til lårene.
Fødderne skal kunne nå gulvet eller en skammel. Mænd kan
godt stå op, hvis de kan slappe godt af under vandladningen.
Giv dig god tid.

Det er vigtigt at du tømmer blæren helt ved hver
vandladning.

Lad være med at presse, når du tisser.

Lad urinen løbe i eget tempo.

Når vandladningen stopper, rejser du dig op, gå evt lidt
rundt, og prøv derefter igen, om du kan tisse.

Gentag til der ikke er mere urin i blæren.

På denne måde får du:

Tømt blæren bedre.

Mindre risiko for blærebetændelse.

Trangen til næste vandladning udskudt.