



Karen Balling Radmer
Journalist, kbr@dgi.dk

Det hemmelige problem i idræt

INGEN TALER OM INKONTINENS I SPORT,

TIL GENGÆLD DROPPER MANGE

DERES IDRÆT AF DEN ÅRSAG

Mange kvinder der dyrker idræt kan ikke holde på vandet. Blandt udøvere på højt plan, især i springgymnastik og andre idrætter hvor der er mange hop, er det op mod halvdelen der tisser i bukserne under idræt. Ingen taler om inkontinens i sport, til gengæld dropper mange deres idræt af den årsag. Men bækkenbunden kan trænes med stor succes.

Idræt kræver en stærk bækkenbund. Men hos mange – især kvinder – er bækkenbunden ikke stærk nok til at håndtere idræt og samtidig holde på urin. Det kan skyldes en utrænede bækkenbund, skader under fødsler men det kan også skyldes at en specifik idræt er særligt hård ved bækkenbunden. Under alle omstændigheder bør bækkenbunden trænes, og derfor bør træning af bækkenbunden være en del af opvarmningen og noget man husker som instruktør.

Spring det værste

Springgymnastik er den værste synder hvis man betragter tilværelsen fra bækkenbundens synspunkt. Belastningen ved de mange hop er så voldsom at den kvindelige bækkenbund simpelthen ikke kan holde urinrøret knækket, og så går det galt. Urinen siver ud typisk på et tidspunkt der bestemt ikke er hensigtsmæssigt.

Omkring 50 procent af eliteidrætskvinder oplever at de tisser lidt, når de dyrker deres idræt – flest i springgymnastik. Men også mange der dyrker idræt på motionsplan døjer med at holde vandet – de lider af inkontinens.

Blandt eliteidrætsudøvere ved ingen om det har fået nogen til at vælge deres idræt fra. Men et kvalificeret gæt fra fysioterapeut Birthe Bonde med speciale i

inkontinens og med flere undersøgelser af området bag sig, er at en eliteidrætsudøver næppe vil lade lidt dryp i trusserne afholde hende fra at dyrke sin idræt på topplan. Men det påvirker oplevelsen og livskvaliteten.

Dropper sin idræt

Til gengæld får inkontinens ofte kvinder i motionsidræt til at vælge deres yndlingsidræt fra – også selv om den måske er en interesse der fylder op mod 5-6 dage ugentligt. Oplevelsen af pludselig at blive våd midt i aerobic-timen eller fodboldkampen er bare for voldsom.

“Mange kvinder vælger idrætsgrenen fra, eller de går fra high impact til low impact eller de sætter sig på en cykel,” siger Birthe Bonde.

I hendes klinik GynObs er mange af patienternes største drøm at begynde at løbetræne igen.

Hvor mange der vælger idræt og motion fra i Danmark på grund af inkontinens ved man ikke, men en amerikansk undersøgelse blandt kvindelige universitetsstuderende viser, at 20 procent af kvinderne holdt op med at dyrke motion på grund af inkontinens. For inkontinens er det hemmelige, men ret udbredte problem i idræt. Det er det man ikke taler om.

“Inkontinens er utrolig tabubelagt. Spøger man som træner ud over et hold, hvor mange der har rygproblemer, melder en tre-fire stykker sig. Spøger man hvem der tisser i bukserne svarer ingen. Men man kan roligt regne med at der er nogle på holdet, der har et tykkere bind på, eller de holdt op med at komme,” siger Aase Randstoft, sekretariatschef ved Kontinensforeningen og kontinensinstruktør.

En folkeundersøgelse har vist, at 17 procent af de

40-60-årige kvinder har problemer med at holde på vandet. Og hver 3. kvinde har ved graviditet og efter fødsel problemer. Omkring 200.000 kvinder i Danmark lider af inkontinens. Ifølge Birthe Bonde skal piger allerede fra deres første menstruation være opmærksomme på deres bækkenbund. For fra da af udvikler bækkenet sig til at blive bredere og dermed skal bækkenbunden også være stærkere.

Find dig ikke i inkontinens

“Mange kan heldigvis også grine af at blive våd en gang imellem når de dyrker idræt. Men vi ved at kvinder først søger hjælp, når de er blevet afsløret med problemet på et offentligt sted. Indtil da holder de det for sig selv. Men man skal ikke finde sig i inkontinens,” siger Birthe Bonde (afbilledet til højre).

“I alle livets forhold kan man ikke holde tæt, når man har en bækkenbund der som kvindens er cylinderformet. Men er man almindelig motionsudøver, så burde man kunne. Man skal reagere hvis man begynder at blive utæt. Det skal ikke bortforklares men tages fat om. Ved 1 ud af 100 er det et tegn på begyndende kræft. Og for resten nedsætter det livskvaliteten i typisk 5-8 år - den tid det tager før en kvinde søger hjælp,” siger Birthe Bonde.

Træning virker

For 70 procents vedkommende hjælper træning af bækkenbunden

“Det er jo en succesrate der er til at forholde sig til,” siger Birthe Bonde.

Hun peger på, at det bør høre til i idrætstræningen, at minde om, at man skal huske at knibe bækkenbunden sammen, når man springer, lander, dunker, hopper – nøjagtig som når man hoster, løfter, nyser eller griner. Man kan ikke som instruktør eller træner gå ud fra, at almindeligt veltrænede kvinder har en veltrænet bækkenbund.

Derfor skal den trænes. På de næste sider får du et forslag til et kort træningsprogram, du kan bruge i din træning.

Drop nogle af hoppene

“Men man kan have en fortrinlig bækkenbund og alligevel ikke holde til et højt spring i trampolinen, at

dunke i basketball eller dyrke springgymnastik. Der er nogle belastninger bækkenbunden hos kvinder ikke kan holde til,” siger Birthe Bonde.

Hun kunne ikke drømme om at sige at nogle idrætter ikke er så gode for kvinder. For fordelene ved at dyrke idræt opvejer så meget.

“Men hop og kvinder er ikke den bedste kombination. Hvert år får 6000 kvinder syet underlivet op. Hertil kommer operationer for inkontinens. Bækkenbunden kan ikke holde organerne oppe ved så store belastninger, og så falder de ned,” siger hun.

Mænd tisser også i bukserne

Men et endnu mere overset problem i idrætten er mænds inkontinens. Ofte oplever mænd et efterdryp – som skyldes en lille udposning på urinrøret, hvor der kan stå urin. Med en stærk bækkenbund kan manden også tømme udposningen og undgå efterdryp.



FAKTA

Omkring 200.000 kvinder, 150.000 mænd og 50.000 børn har problemer med at holde på urin og/eller afføring. Årsagen for voksnes vedkommende kan være en svag bækkenbund, en bækkenbund der ikke kniber sammen på det rigtige tidspunkt eller hos kvinder fødselsskader. Risikoen for inkontinens er øget ved fedme og kronisk hoste. Omkring 68 % ved ikke hvor bækkenbunden sidder. Får man bækkenbunds-instruktion, kan 75 % finde ud af at træne bækkenbunden selv.

Mere viden:

Meld dig ind i patientforeningen Kontinensforeningen og få tilsendt målrettede informationsmaterialer. Kig også på www.kontinens.dk – Om inkontinens – rådgivning – find et behandlingssted i nærheden af din bopæl.