

Mænd med knas i vandværket søger ikke hjælp

Vibeke Pilmark
fysioterapeut og
faglig redaktør,
Danske Fysioterapeuter



MÆND, DER LIDER AF UFRIVILLIG VANDLADNING, ER SÅ FLOVE,

AT DE IKKE TALER MED LÆGEN OM DET.

PROBLEMET ER ET TABU IKKE KUN FOR MÆNDENE, MEN MÅSKE OGSÅ FOR LÆGERNE.

Rigtige mænd tisser ikke i bukserne, det gør kun gamle damer. Sådan tænker de fleste, men virkeligheden er en anden. Hver fjerde mand over 40 år lider af ufrivillig vandladning, men de færreste går til lægen.

Når mænd rammes af sygdom under bæltstedet, går det ud over, deres følelse af at være 'rigtige mænd', og det kan ifølge psykolog Niels Peter Agger forklare, at ufrivillig vandladning er et tabu ikke kun for dem selv, men også for deres kønsfæller blandt lægerne.

Han har undersøgt mænds ønsker om information og rådgivning for Kræftens Bekæmpelse. Resultaterne er blevet brugt til et katalog af anbefalinger til læger og andre, der arbejder med kræftramte mænd. De fleste af anbefalingerne er generelle og ifølge Niels Peter Agger også relevante i forhold til andre sygdomme, der rammer mænd.

"Mænd er gode til at bære og overse symptomer," siger Niels Peter Agger. Han mener, det er en styrke, men det gør det svært for lægerne at få fat i mændene.

"Når sygdommen oven i købet handler om kønsorganerne, rører det ved mændenes kastrationsangst, hvilket gør det endnu mere problematisk for dem at søge hjælp, for 'der skulle jo nødtigt være noget i vejen'."

Mange mænd er ramt

Langt flere mænd, end man tidligere har troet, lider af

ufrivillig vandladning. Kontinensforeningen er en patientforening for mænd, kvinder og børn, der lider af ufrivillig vandladning. Her mener man, at cirka 150.000 mænd lider af ufrivillig vandladning. En svensk undersøgelse fra foråret viste, at hver fjerde mand over 40 år, har svært ved at holde tæt.

I juni måned kom resultaterne fra en stor europæisk undersøgelse. Her blev 5460 mænd fra Sverige, Tyskland, Italien og Storbritannien spurgt om de led af ufrivillig vandladning eller overaktiv blære.

Undersøgelsen viste, at halvdelen af alle mænd over 40 år har gener fra urinvejene. Hyppige toiletbesøg og ufrivillig vandladning hos mænd mente man tidligere var tegn på aldersforandringer i blærehalskirtelen (prostata), men den europæiske undersøgelse giver et helt andet billede. Yngre mænd rammes hyppigere end forventet, således led 43 procent af mændene i undersøgelsen under hyppige toiletbesøg om natten og 13,3 procent havde en overaktiv blære med pludselig og voldsom vandladningstrang og problemer med at holde tæt.

Blev utæt efter operation

Jens Olesen fik i 2006 fjernet prostata på grund af kræft. Selvom han havde fået at vide, at han kunne risikere at blive utæt efter operationen, blev han chokeret over omfanget.

“Jeg var oppe på at bruge 10 bleer om dagen, og det var helt uacceptabelt,” fortæller Jens Olesen. Den praktiserende læge kunne ikke hjælpe ham, og han opsøgte derfor Birthe Bonde, der fysioterapeut og specialist på området.

“Hun fortalte mig, at jeg i forbindelse med operationen havde fået fjernet en muskel under prostata, og at jeg nu skal til at bruge de samme muskler i bækkenbunden som kvinder for at holde tæt,” fortæller Jens Olesen. Han blev overrasket over, hvor lidt han vidste om sit eget underliv. Hos Birthe Bonde fik han styr på anatomen under bæltstedet, hvilket gav ham motivationen til gå i gang med at træne bækkenbunden med knibeøvelser.

Knæk på haveslangen

Mænd og kvinder reagerer ifølge Niels Peter Agger forskelligt på sygdomme. Hvor det for kvinderne er vigtigt at tale ud om problemerne, prøver mændene at få kontrol over deres følelser og i perioder helt at glemme, at de fejler noget.

“Udtalelser som ‘vi kan hjælpe dig med at løse dit problem’, placerer mændene i en svag rolle,” siger Niels Peter Agger. Kvinderne dominerer i sundhedssystemet, og der er derfor ikke forståelse for mændenes måde at tackle sygdom på.

“Mændene vil have informationer og handlemuligheder, så de igen kan genvinde kontrollen over deres krop. De vil lære mere om sygdommen, og især de yngre mænd bruger internettet,” fortæller Niels Peter Agger.

Mænd foretrækker, at der bruges mandesprog, viser Niels Peter Aggers undersøgelse. Da Jens Olesen kom til fysioterapeuten, var hun meget direkte og brugte ord som rør, pakninger, vandtryk til at illustrere, hvad der var galt med ham.

“Jeg anvender bevidst ord fra mandeverden, når jeg skal fange deres opmærksomhed,” forklarer Birthe Bonde. Når hun skal lære mændene at knibe sammen i bækkenbunden, bruger hun haveslangen som eksempel.

“Det er svært at stoppe vandet ved at klemme om slangen, men det er let, hvis man laver et knæk på den,” fortæller Birthe Bonde.

Der er brug for en kampagne

Praktiserende læge Dorte Halkjær er formand for fore-



byggelsesudvalget i Lægeforeningen. Hun har jævnligt mænd i konsultationen, der lider af ufrivillig vandladning og impotens. Dorte Halkjær plejer selv at gennemgå bækkenbunden for mændene og lære dem at lave bækkenbundsøvelser, men hun er udmærket klar over, at mange mænd ikke vil tale med lægen om det.

Kontinensforeningen hører ofte mænd beklage sig over, at praktiserende læger ikke ved, hvordan de skal behandle problemet.

“Men både ufrivillig vandladning og for den sags skyld impotens kan helt eller delvist afhjælpes, og derfor er det vigtigt, at lægerne tager problemet alvorligt og spørger ind til det, hvis mændene ikke selv kommer ud af busken,” siger administrationschef for Kontinensforeningen Aase Randstoft. En del af mændene klager over, at lægerne ikke tager sig af, at de tisser i bukserne, for ‘det kommer jo med alderen’. “Lægerne burde have nogle standardspørgsmål, mændene skal svare på, når de kommer i konsultationen. Ligesom når de skal udfylde en lægeattest til køreprøven”, foreslår Aase Randstoft.

“Jeg mener ikke, løsningen er, at lægerne spørger alle mandlige patienter, hvordan det går med vandladningen, bare for at få dem ud af busken”, siger Dorte Halkjær.

Hun mener, at lægernes uddannelse og efteruddannelse på området er god nok, men der er behov for at sætte fokus på ufrivillig vandladning, for det vil gøre lægerne mere interesserede i området. Hun vil ikke afvise, at også lægerne føler, at ufrivillig vandladning hos mænd er et tabu.

“Sundhedsstyrelsen lavede for nogle år siden en kampagne, der skulle få mænd med risiko for hjertesygdomme til at gå til læge. Den kampagne fik mændene op af stolene. På samme måde kunne man få mænd, der lider af ufrivillig vandladning til at opsøge den praktiserende læge,” foreslår Dorte Halkjær.

Jens Olesen er efter tre måneders bækkenbundstræning igen blevet tæt og er sluppet for et problem, der satte store begrænsninger for hans udfoldelsesmuligheder.

Jens Olesen har ønsket at være anonym.

Hans navn er redaktionen bekendt.