

Knib knib og knib igen

NÅR CA. 500.000 DANSKERE
IKKE KAN NYSE, GÅ PÅ TRAPPER
ELLER DYRKE SPORT UDEN AT
DRYPPE I BUKSERNE, SÅ ER DER
TALE OM EN FOLKESYGDOM.



Kilde: HerlevBladet 7.2.2007 af journalist Charlotte Billeschou.
Med tilladelse fra HerlevBladets redaktion og
fysioterapeut Anni Bach til at bringe interviewet.

Cirka 500.000 danskere kan ikke holde på vandet, fordi de lider af urininkontinens. 8 ud af 10 kunne slippe for den ydmygende lidelse, hvis de foretog knibeøvelser, siger fysioterapeut Anni Bach.

Når rundt regnet en halv million danskere ikke kan nyse, gå på trapper, grine, hoste eller dyrke sport uden at dryppe i bukserne, så er der tale om en folkesygdom. Alligevel søger kun få hjælp, fordi det er ydmygende og pinligt at fortælle, at man tisser i bukserne. Opfattelsen er også, at lidelsen ikke kan kureres, og det er en skavank, man bare må leve med som ældre.

Find dig ikke i det

'Når hver tiende dansker lider af ufrivillig vandladning, også kaldet inkontinens, er det mærkeligt, at vi ikke taler om det. Inkontinens giver jo dårlig livskvalitet,' fortæller fysioterapeut Anni Bach, medindehaver af Herlev Fysioterapi og Træningsklinik. Hun mener ikke, man skal finde sig i dryppen og ufrivillig vandladning, men søge hjælp hos læge, gynækolog eller

fysioterapeut. 'Der findes mange fordomme om inkontinens, men fakta er, at de fleste inkontinente kunne smide bleen og nøjes med trusseindlæg, hvis de træned knibeøvelser og fik en stærk bækkenbund. Knibeøvelser er nemt, gratis, uden bivirkninger og kan gøres hele livet. Man skal ikke finde sig i inkontinens'.

Inkontinens af svage muskler

Både mænd og kvinder lider af urininkontinens. Den hyppigste årsag er slap bækkenbund efter fx børnefødsler, overvægt, tørre slimhinder, som ikke holder tæt, hos ældre kvinder – hvad der ellers normalt kureres med stikpiller. Hos mænd kan det være forstørret blærehalskirtel, der er årsag til dryp. Bækkenbunden er ca. en cm tyk. Den ligger som en plade af muskler nederst i bækkenet, hvor den holder organerne i underlivet på plads og styrer lukkefunktionen i urinrør, endetarm og skede. Hvis musklerne i bækkenbunden er svage, er det svært at holde på vandet. To typer inkontinens er mest udbredt.



Fysioterapeut Anni Bach fra Herlev Fysioterapi og Træningsklinik

Stress-inkontinens

‘Stressinkontinens (red. anstrengelsesinkontinens) er, når bækkenbunden belastes, fx af et host. Så drypper eller tisser man i bukserne, hvis musklerne i bækkenbunden er for slappe. To tredjedele af vores vægt ligger over bækkenbunden, derfor er det en stor belastning at løfte eller hoste. Omkring 80 % af alle med stressinkontinens ville blive hjulpet af bækkenbundstræning. Det er aldrig for sent at starte,’ siger Anni Bach.

Urge-inkontinens

Urgeinkontinens eller trang-inkontinens er den anden dominerende form. Når blæren fyldes, sendes blærens små sanseceller signal til hjernen, at det er tid til at tisse. Hos mennesker med urgeinkontinens er dette signal ‘forsinket’. Kort sagt føler en person med urgeinkontinens, at de skal tisse NU.

‘De får ufrivillig vandladning, inden hjernen registrerer, at de skal tisse. Det kan man lige så lidt styre, som at hjertet slår. Knibeøvelser hjælper kun en smule, men kan gøre hverdagen lidt nemmere,’ lyder det fra Anni Bach, som pointerer, at ufrivillig vandladning og tissetrang også kan skyldes andre lidelser, og at det altid er vigtigt at blive undersøgt hos lægen, som kan stille en korrekt diagnose.

O m i n k o n t i n e n s

Forkert

- Rammer kun kvinder
- Man må finde sig i inkontinens, når man bliver gammel
- Det hjælper at ‘knibe strålen over’, når man tisser
- Rammer ikke unge
- Kan ikke helbredes
- Knibeøvelser kan hjælpe på alle typer inkontinens
- Det er normalt at tisse 4 gange pr. nat
- Sex giver stærke bækkenbundsmuskler

Rigtigt

- Det kan give underlivsbetændelse, hvis du ‘kniber tissestrålen over’
- Både kvinder, børn og mænd kan lide af inkontinens, men mænd har en ‘anderledes’ bækkenbund end kvinder
- Knibeøvelser hjælper uanset din alder
- Knibeøvelser kan delvist hjælpe ved urgeinkontinens
- Knibeøvelser kan være medvirkende til at kurere inkontinens
- Fedme belaster bækkenbundsmusklerne og kan give ufrivillig vandladning
- En stærk bækkenbund kan give bedre orgasme

Gode råd

- Indarbejd knibeøvelser i din hverdag, og lav dem hele livet
- Knib inden host, grin, løft eller hop
- Gå til lægen, hvis du skal tisse mere end to gange pr nat
- Undgå at drikke noget et par timer inden sengetid
- Er du i tvivl, om du kniber rigtigt, kan du få vejledning hos læge, gynækolog eller fysioterapeut. Fuldeffekt af øvelser opnås efter ca. 3 måneder
- Inkontinente kan søge økonomisk hjælp hos hjemmeplejen til fx bind, bleer, stiklagner m.m.
- Hold dig ikke, men tøm blæren når du skal
- Drik omkring to liter væske om dagen
- Knib inden du rejser og sætter dig

Kilde: Herlev Fysioterapi og Træningsklinik
www.herlev-fysioterapi.dk

Tlf. 44 94 30 30