

Stressinkontinens

Kan du
holde tæt?



Forord

Denne pjece er til dig, der lider af stressinkontinens eller har en pårørende, som du gerne vil hjælpe.

Stressinkontinens opstår blandt andet ved fysisk aktivitet, motion, host og nys. Det er vigtigt at søge hjælp, fordi der er hjælp at hente.

Du kan bruge denne pjece til at få viden om stressinkontinens samt finde information om udredning og behandlingsmuligheder.

Tabu

De fleste med inkontinens tror, de er alene om at have problemet, men **op mod 500.000 danskere har problemer med at holde på urin eller afføring.**

Mange holder problemet for sig selv i flere år, inden de går til lægen for at blive udredt og behandlet.

Det er vigtigt at blive udredt hos egen læge, som også kan henvise til hospitalet med henblik på yderligere udredning og behandling for urininkontinens.



Illustration, Ditte Skovgård Jensen

Hvad er stressinkontinens?

Hvis du har stressinkontinens, betyder det, at der slipper små mængder urin ud, når du for eksempel løber, hopper, hoster og nyser.

Motion og fysisk anstrengelse giver et øget tryk på blære og urinrør. Hvis trykket bliver for stort, kan der slippe urin ud.

Hvis de muskler, der understøtter og lukker urinrørets åbning ikke virker optimalt, opstår der lækage af urin.

Problemet er mest almindeligt for kvinder, men nogle mænd kan også have disse gener.

Årsager

De muskler, der støtter og lukker af for urinrøret, kaldes bækkenbundsmusklerne. De kan være svækkede med defekt i urinrørets bindevævsophæng. Den hyppigste årsag til svækkede bækkenbundsmuskler er graviditet og fødsler.

Hos mænd kan det skyldes operation af prostata (blærehalskirtlen).

Overvægt, kraftig hoste i en længere periode og kronisk forstoppelse kan forværre symptomerne.



Illustration, Gitte Skovgård Jensen

Hvad kan du selv gøre?

Der er flere ting, du selv kan gøre:

- Hvis du er overvægtig, bør du forsøge at tabe dig, da det vil reducere belastningen af bækkenbundsmusklerne, der understøtter urinrøret.
- Hvis du ryger, bør du forsøge at holde op, så den kroniske hoste ophører eller mindskes.
- Det vil også være en fordel at træne dine bækkenbundsmuskler for at styrke dem, så de kan støtte din blære og urinrørsåbning.
- Få behandlet mulig forstoppelse.

Fakta

Du anbefales at drikke 1,5-2 liter væske dagligt
- inklusiv kaffe, the, saft eller andet.

Det er normalt at lade vandet 5-7 gange om dagen.

Det er normalt at lade vandet 1-2 gange om natten.

Det er normalt at lade vandet hver 3. til 4. time, når der er cirka 200-400 ml urin i blæren.

Udredning

Der er flere trin i udredningen:

- For at kunne udrede for stressinkontinens skal du udfylde et væske-/vandladningsskema i 3 døgn. Du måler, hvor meget du drikker igennem hele døgnet.
- Du registrerer, hvor ofte du går på toiletet, samt mængden af urin pr. vandladning. Hertil er det ofte muligt at få udleveret et målebæger, så målingen bliver præcis.
- De sidste 2 døgn skal du veje urinbind for at afdække graden af dine ufrivillige utætheder. Dette siger noget om graden af din utæthed i gram.
- Det er meget vigtigt, at du er fysisk aktiv de dage, du vejer bind, så målingerne viser dit inkontinensproblem mest tydeligt.

Det er vigtigt, at du straks reagerer og ikke bare accepterer, at du lækker. Kontakt din egen læge, og få en grundig snak om problemet.



Illustration: Dorte Majll

Undersøgelser

- Om dit væske-/vandladningsskema er normalt.
- Om du har blærebetændelse.
- Om du tømmer blæren optimalt.
- Om din mave- og tarmfunktion er velfungerende.
- Om din blære, urinrør og lukkemuskel fungerer optimalt.
- Om du har nedsynkning af underlivet.

Behandling af stressinkontinens

- Regulering af hensigtsmæssige drikke- og vandladningsvaner har betydning for stressinkontinens.
- Ved tendens til forstoppelse vil det være hensigtsmæssigt med indtagelse af et fibertilskud. Psyllium er det mest anvendte produkt. Psyllium kan købes i supermarkeder og på apoteket. Det består af knuste loppefrøskaller, som suger væske til sig i tarmen og derved gør afføringen mere formet. Tarmen får mere at arbejde med, og det bliver nemmere at komme af med afføringen.
- Ved behov kan du aftale brug af afføringsmiddel med din læge eller sygeplejerske.
- Bækkenbundstræning [knibeøvelser] kan være en fornuftig måde at afhjælpe stressinkontinens på, da øvelserne træner musklerne omkring endetarmsåbning, skede og urinrør.
- Du kan få hjælp til bækkenbundstræning via din læge eller en specialuddannet fysioterapeut.
- I starten kan bækkenbundstræning være svært, men med tålmodighed og daglig indsats bør du kunne mærke en forbedring indenfor cirka 3 måneder.



Fakta

50-70 % af de kvinder, som bliver henvist til bækkenbundstræning, oplever en markant forbedring af stressinkontinens.

www.dugof.dk

Hjælpemidler til stressinkontinens

Det er muligt at afhjælpe generne med et egnet hjælpemiddel, som kan være en kontinenstampon, der placeres i skeden, så den understøtter urinrøret ved fysiske belastninger.

Ligeledes en inkontinensring, som også placeres i skeden, så du kan være tæt under motion og andre fysiske aktiviteter.



Ved sarte og tørre slimhinder i skeden efter overgangsalderen anbefales ofte lokal hormonbehandling i form af stikpiller eller en hormonring. Du bliver undervist i at håndtere det enkelte hjælpemiddel på hospitalet.

Operation

Hvis der ikke er tilstrækkelig effekt af basal udredning og behandling, kan det blive relevant med en operation for at afhjælpe stressinkontinens.

Der isættes hér et syntetisk bånd under urinrøret for at understøtte dette ved øget bugpresse. Ellers er der mulighed for at placere silikonedepoter i urinrøret for at gøre urinrøret mere tæt.

For at komme i betragtning til en operation med et syntetisk bånd eller silikonedepoter skal du have en lækage på mere end 10 gram/døgn.

Der må heller ikke være andre former vandladningsgener, som kunne være urgeinkontinens også kaldet tranginkontinens.



Illustration, Gitte Skovgård Jensen

Kan du
holde tæt?



Når vi var
til fest, blev
jeg siddende
efter middagen,
selvom jeg
elsker at danse.

Kontakt

På Kontinensforeningens hjemmeside www.kontinens.org finder du mere information om inkontinens.

På DUGOF.dk kan du finde fysioterapeuter, som er specialuddannede i bækkenbundsproblemer, herunder stressinkontinens.

På Kvindekrop.dk kan du finde information om bækkenbunden, og du kan finde gratis programmer til knibeøvelser.

Læs om behandling af stressinkontinens i Patienthåndbogen på sundhed.dk.

Denne pjece er udarbejdet af kontinenssygeplejerskerne Kirsten Kaysen og Margit Majgaard for Kontinensforeningen.
Udgivet juni 2020.