

## Blæretræning - den "nervøse" blære

### Patientinformation

#### Hvad er normalt?

- Almindeligvis kan blæren rumme 200 - 400 ml (2-4 dl), inden man får vandladningstrang.
- En voksen har en urinproduktion på omkring 1500 ml (1,5 l) pr. døgn, afhængig af, hvad man spiser og drikker.
- En voksen lader vandet 5-8 gange i døgnet, dvs. med 3-5 timers mellemrum; noget oftere efter et måltid, og almindeligvis ikke om natten.
- De fleste ved ikke, hvor meget urin de producerer, eller om det varierer i dagens løb.

#### Hvor meget væske indtager du?

Hvis du drikker meget væske, skal du også lade vandet ofte. Det meste af væsken i mad og drikke udskilles hurtigt som urin.

Fast føde, f.eks. grøntsager og frugt, består mest af vand. Et middelstort æble indeholder, hvad der svarer til et glas vand. Kaffe og te virker vanddrivende.

Du, som lider af hyppig vandladningstrang, bør vide, at en almindelig grund til dette ofte er en unødvendig stor væskeindtagelse. Da urinen "løber til" meget hurtigt specielt efter kaffe, te eller vanddrivende medicin, kan det være svært at nå toilettet i tide.

## BLÆRETRÆNING

#### Den 'nervøse' blære

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.

- Ved den 'nervøse' blære vil blæren tømme sig hele tiden.
- Mængden af urin er lille (under 2 dl ved hver vandladning).

#### Målet med blæretræningen er at:

- nedsætte hyppigheden af vandladninger.
- øge mængden af urin pr. vandladning.
- du skal styre blæren, blæren skal ikke styre dig.

#### Det gælder om:

at sende hæmmende impulser fra hjernen til blæren. Dette kan bedst gøres ved at tænke på noget andet end vandladningen og ønsket om at lade vandet.

**Kort sagt:**

- Stå stille, slap af og træk vejret roligt (nervøsitet stimulerer blæren til tømning)
- Dæmp tissetrangen ved at knibe sammen i bækkenbunden. Hold knibet i 20-30 sekunder, så slapper blære muskulaturen af, og tissetrangen forsvinder
- Tænk på alt andet end vandladning og ønsket om at gå på toilettet

I starten kan man forsøge at udsætte tiden til vandladningen 2 minutter, så 5 minutter og fortsat stadig øge tiden til vandladningen, så man efterhånden kan nå op på ca. 3 timer mellem 2 vandladninger.

Bliv glad for de gange, det lykkes, og glem de gange, det mislykkes. Det kan godt tage 2-3 måneder at få en blære normaliseret.

**Om psykologisk blæretræning.**

Blæretræning er en metode, hvorved man træner sin blærekapacitet til at blive større, således at man undgår hyppige vandladninger. Psykologisk blæretræning modvirker trang inkontinens (urge) og tilsigter bedst mulig blærekontrol inden for de rammer, som muskulaturens forhold sætter, under de givne forhold hos den enkelte.

*Nøglen til psykologisk blæretræning er forståelse af, at dér, hvor man har sine tanker, har man sine kropsreflekser.*

At reaktionerne kommer og går med tankerne, kender alle fra angst- og spændingsreaktioner, seksualfunktion, gråd og lattertendens. Eller ved lækkersult: Man får 'vand i munden' (en spiserefleks), som bliver ved, til man giver sig til at tænke på noget andet. Så stopper det på højst ½ minut.

Forklaringen er, at kroppen ikke kan skelne, om man spiser reelt eller kun 'i tankerne', mens de er så koncentrerede om det. Holder man tankerne ved et stærkt behov, så udløses de tilhørende reflekser og kan kun bremses ved at stoppe de stimulerende tanker. Det gælder også vandladningen: Typisk vokser trangen, jo nærmere man kommer toilettet, fordi tankerne 'løber forud' og udløser reflekserne for tidligt.

Når trangen mærkes, skal man altså ikke straks skynde sig til toilettet, men:

- Stå stille, slap af og træk vejret roligt (nervøsitet stimulerer blæren til tømning)
- Dæmp tissetrangen ved at knibe sammen i bækkenbunden. Hold knibet i 20-30 sekunder, så slapper blære muskulaturen af, og tissetrangen forsvinder
- Tænk på alt andet

Vent roligt, så dæmpes reflekserne hurtigt, hvorefter man kan søge toilet (ofte behøves det ikke mere), men stadig med tankerne ved noget andet, lige til man er helt parat.

Det kræver øvelse: Men forståelse og voksende tillid efter de første gode erfaringer kan give begyndende bedring på få uger.

Personalet  
Gynækologisk-Obstetrisk Afdeling