

Þvagblöðru- og grindarbotnsþjálfun



Staðreyndir um þvagleka

Þvagleki er algengt vandamál sem hefur áhrif á daglegt líf fólks og er oft feimnismál. Hann er algengastur meðal kvenna en hrjáir einnig karla og getur komið fram á öllum aldri.

Aðalorsök þvagleka eru slappir grindarbotnsvöðvar. Þess vegna er grindarbotnspjálfun mjög mikilvæg og áhrifarík meðferð sem getur hjálpað þremur af hverjum fjórum sem eru með slappa grindarbotnsvöðva. Mundu að það er aldrei of seint að byrja grindarbotnspjálfun.

Efnisyfirlit

Hverjar eru tegundir þvagleka	3
Uppbygging grindarbotnsins	3
Grindarbotnspjálfun	4
Markmið pjálfunar	4
Æfingar til að auka blóðflæði í grindarholi	5
Grindarbotnspjálfun fyrir byrjendur	7
Grindarbotnspjálfun fyrir þá sem eru lengra komnir	8
Pjálfun við ákveðnar aðstæður	9
Blöðrupjálfun	10

Þessi bæklingur er unninn í samvinnu við heilbrigðisstarfsmenn sem eru sérhæfðir í meðferð einstaklinga með þvagfæravandamál.

Tegundir þvagleka

Tvær tegundir þvagleka eru algengastar.

Áreynsluþvagleki sem er leki við áreynslu.

Slappir grindarbotnvöðvar geta leitt til þvagleka við hósta, hnerra, hlátur og líkamlega áreynslu.

Algengasta orsökina er meðganga og fæðing, aldur, langvinnur hósti, offita, hægðatregða og skurðaðgerðir í grindarholi.

Grindarbotnsþjálfun er mikilvægasta meðferðin við áreynsluþvagleka.

Bráðaþvagleki sem er leki í tengslum við sterka þvaglátapörf.

Algengasta orsökina er ofvirk þvagblaðra sem er oft erfitt að finna orsökina fyrir.

Þvaglátapörfin getur verið svo mikil að ekki gefst tími til að komast á salerni áður en blaðran tæmist að hluta eða alveg.

Blöðrupþjálfun og hugsanlega lyfjameðferð með blöðruslakandi lyfjum eru aðalmeðferðar-úrræðin.

Uppbygging grindarbotnsins

Grindarbotninn er tvöföld vöðvapakja sem styður við grindarholslíffærin; legið, leggöngin þvagblöðruna, þvagrásina og endaparminn og á þátt í að halda þeim á sínum stað.

Grindarbotnsvöðvarnir hafa stjórn á þvag- og hægðalosun. Þeir auka stöðugleika í hrygg og mjaðmagrind og skipta einnig máli fyrir kynlífið.

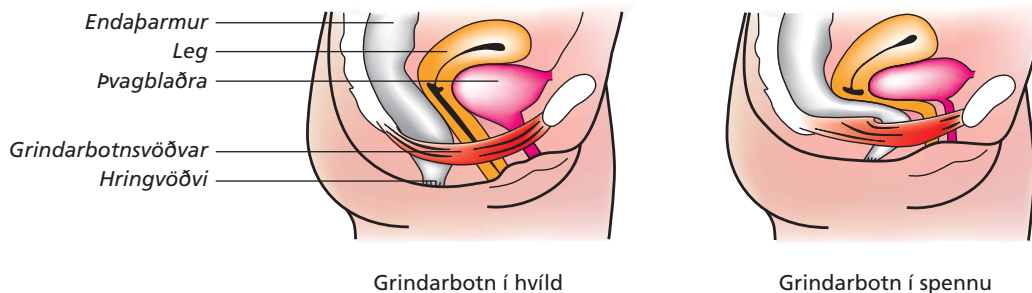
Grindarbotnsþjálfun

Grindarbotninn er þykkastur við endaparminn og þar er auðveldast að finna spennuna. Herptu saman endaparmsopið eins og þú sért að komast hjá því að leysa vind. Þegar þú herpir saman endaparmsopið spennast einnig vöðvarnir í kringum þvagrásina og leggöngin. Það er mikilvægt að slaka vel á eftir hverja spennu.

Þú átt að geta fundið þegar þú herpir og einnig þegar þú slakar á. Þú átt að geta andað eðlilega á meðan þú gerir spennuæfingarnar.

Markmið þjálfunar

Að þú getir haldið spennunni í fimm til tíu sekúndur og að þú getir endurtekið æfinguna tuttugu sinnum í röð. Að þú getir spennt áður en þú hóstar, hnerrar eða lyftir þungu.



Æfingar til að auka blóðflæðið í grindarholinu

Ef gerðar eru æfingar sem auka blóðflæðið áður en grindarbotnsþjálfunin hefst er auðveldara að spenna og þannig næst betri árangur með æfingunum.

Liggðu á bakinu með bogin hné meðan þú gerir æfingarnar.

- 1 Andaðu djúpt niður í magann 5 sinnum.



- 2 Lyftu rassinum og dillaðu, láttu rassinn síga aftur niður. Endurtaktu æfinguna fimm sinnum.



- 3 Lyftu öðrum fótleggnum og krepptu og réttu öklann tuttugu sinnum. Endurtaktu æfinguna á sama hátt með hinum fótleggnum.



Æfingar til að auka blóðfæðið í grindarholinu

- 4 Lyftu báðum fótleggjunum og hristu þá í tuttugu sekúndur.



- 5 Haltu um hnésbótina og lyftu öðrum fætinum, beygðu og réttu um hnéð tíu sinnum.
Endurtaktu æfinguna á sama hátt með hinum fótleggnum.



- 6 Að endingu skaltu liggja á hnjám og olnbogum. Liggðu kyrr í eina mínútu. Andaðu djúpt fimm sinnum.



Grindarbotnsæfingar fyrir byrjendur

- 1** Liggðu á bakinu með bogin hné. Herptu saman við endaparminn og finndu að endaparmurinn lokast á sama hátt og þú værir að koma í veg fyrir að leysa vind. Haltu spennunni í tvær sekúndur, slakaðu og hvíldu í tvær sekúndur. Endurtaktu æfinguna tuttugu sinnum.



- 2** Liggðu á bakinu með bogin hné. Herptu saman við endaparminn, haltu spennunni eins fast og þú getur í fimm sekúndur, slakaðu og hvíldu í tíu sekúndur. Endurtaktu æfinguna tíu til tuttugu sinnum, eða þar til þú finnur fyrir þreytu í grindarbotnsvöðvunum. Mundu að þú átt að geta fundið þegar þú slakar á spennunni, ef þú finnur það ekki, þá hefur þú reynt of mikið á þig og verður að hætta æfingunum.

- 3** Þú getur líka gert þessar æfingar þegar þú liggur á hliðinni með bogin hné. Mundu að liggja til skiptis á hægri og vinstri hlið.



Gerðu þessar æfingar tvisvar sinnum á dag.

Grindarbotnsæfingar fyrir þá sem eru lengra komnir

- 1** Sittu á stól. Herptu saman við endaparminn og haltu spennunni í fimm til tíu sekúndur. Slakaðu á og hvíldu í tíu sekúndur. Á meðan þú ert að æfa hallaðu þér aftur í stólnum, sittu upprétt/uppréttur á stólnum eða hallaðu þér fram. Skiptu milli þessara stellinga. Þú átt að geta fundið þegar þú slakar á, ef ekki hefur þú haldið spennunni of lengi. Endurtaktu æfinguna tíu til tuttugu sinnum.



- 2** Sittu á stól. Herptu saman við endaparminn og haltu spennunni af u.þ.b. helmings styrk og haltu spennunni eins lengi og þú getur. Hafðu það sem markmið að spenna samfelld í eina til tvær mínútur. Gerðu þessa æfingu einu sinni.

- 3** Stattu bein/beinn með bil á milli fótleggjanna. Herptu saman og haltu spennunni í fimm til tíu sekúndur. Slakaðu á og hvíldu í tíu sekúndur. Endurtaktu æfinguna tíu til tuttugu sinnum.

Gerðu þessar æfingar tvisvar sinnum á dag. Þú skalt hætta þjálfuninni þegar þú finnur fyrir þreytu í grindarbotnsvöðvunum.



Þjálfun fyrir ákveðnar aðstæður

- 1 Sittu á stól. Spennu grindarbotnsvöðvana. Haltu spennunni meðan þú stendur upp og sest. Endurtaktu þessa æfingu 5 sinnum.

Þjálfun við ákveðnar aðstæður, felur í sér að þú lærir að herpa saman áður en grindarbotninn verður fyrir álagi. Í hvert skipti sem þrýstingur eykst í kviðarholi þá skaltu spenna grindarbotnsvöðvana samtímis.

Reyndu að spenna grindarbotnsvöðvana á meðan þú hóstar, hnerrar og lyftir þungu.



Blöðrupjálfun

Blöðrupjálfun hjálpar þér til þess að ná stjórn á þvagblöðrunni. Þjálfunin felst í því að halda í sér og lengja tímann milli þvaglátá smám saman. Grundvöllur fyrir góðum árangri er að stunda samtímis grindarbotnsþjálfun.

Það er eðlilegt að hafa:

- Þvaglát 5-7 sinnum að degi til.
- Þvaglát 0-1 sinni að næturlagi.
- 500-600 ml í blöðrunni að morgni.
- 200-300 ml þvagmagn við hver þvaglát.

Ráðlagt er að drekka 1½ lítra af vökva á dag og forðast vökvaneyslu á kvöldin.

Hvert er markmiðið með blöðrupjálfuninni?

- Að þú farir ekki á klósettið oftar en á tveggja til þriggja klst. fresti.
- Að þú þurfir einu sinni eða aldrei á salernið á nóttunni.
- Að þú hafir þvaglát sjaldnar en 7 sinnum á dag.
- Að þú missir ekki þvag.

Blöðrupjálfun tekur tíma og krefst þolinmæði, ef þú verður ekki var/vör við neinn árangur eftir tvær vikur skaltu hafa samband við lækni eða hjúkrunarfræðing.

Þú ert með ofvirka þvagblöðru ef:

- þú færð mikla þvaglátapörf sem erfitt er að hafa hemil á.
- þú ferð oft á salernið.
- þú pissar lítið í einu.
- þú veist hvar öll salerni eru staðsett.

Hvað get ég gert þegar ég fæ sterka þvaglátapörf?

- Stattu kyrr eða sestu niður.
- Herptu saman grindarbotnsvöðvana og haltu spennunni.
- Reyndu að hugsa um eitthvað annað.
- Finndu eitthvað til að halda fast í t.d. borð eða dyrakarm.
- Stattu á tánum og spennu lærvöðvana.

Þetta dregur úr boðsendingum frá heilanum, og því getur þörfin horfið.

Ef til vill hefur þú lengi hlýtt boðum blöðrunnar og farið á salernið í hvert skipti sem hún hefur sent boð.

Það krefst því mikils viljastyrks að ná aftur stjórn á blöðrunni.

Og nú skal verða breyting á.

Það verður þú sem ákveður hvenær þú ferð á salernið. Líka þegar þú kemur heim og stendur við útidyrnar með lykilinn í skránni.

Hvernig gæti þjálfunaráætlun litið út?

- Byrjaðu á því að fresta þvaglátum um 5 mínútur.
- Lengdu síðan tímann í 10 mínútur.
- Haltu síðan áfram að lengja tímann milli þvagláta þar til þú nærð að láta 3 klst. líða milli þvagláta.
- Fylltu út þvaglátaskrá til að fylgjast með árangrinum.

Nokkur góð ráð varðandi þvaglát:

- Þú skalt setjast á salernið með góðan stuðning við lærin. Fæturnir eiga að hvíla á gólfinu eða á skemli.
- Karlmenn mega standa ef þeir ná þannig að slaka á meðan á þvaglátum stendur.
- Gefðu þér góðan tíma og slakaðu á.
- Mikilvægt er að tæma þvagblöðruna alveg við hver þvaglát.
- Ekki rembast við þvaglát. Leyfðu þvagini að renna af sjálfu sér.
- Þegar þvaglátin hætta, skaltu standa upp og tvístíga, reyna svo aftur ef eitthvað er eftir í blöðrunni.

Á þennan hátt:

- Tæmirðu blöðruna betur.
- Minnkar hættuna á blöðrubólgu.
- Frestar þörfinni á næstu salernisferð.



Vistor hf.

Hörgatún 2, 210 Garðabær

Sími 535 7000, Fax 565 6485

Netfang astellas@vistor.is