



## INKONTINENS (UFRIVILLIG VANDLADNING)



Urininkontinens er den lægelige betegnelse for ufrivillig vandladning. Ufrivillig vandladning berører 3-400.000 kvinder i alle aldersgrupper, dog hyppigst hos ældre. Blandt 40-60-årige kvinder har cirka 15 procent problemer mindst en gang om ugen. Den væsentligste årsag er en svag bækkenbund. Svag bækkenbund ses ofte efter bristninger i forbindelse med fødsler, men kan også være sekundært til overvægt, aldring eller operationer i underlivet. Inkontinens kan også ses som led i anden sygdom, for eksempel kroniske luftvejssygdomme, dårligt bindevæv eller sklerose.

Begrebet dækker over to tilstande, men kan også være en blanding:

### 1. TRANG INKONTINENS

Kaldes også urge inkontinens eller overaktiv blære. Du har hyppige små vandladninger, stærk vandladningstrang og kort signaltid. Du kan for eksempel ikke nå at låse hoveddøren op og nå toilettet i tide.

### 2. STRESS INKONTINENS

Kaldes også anstrengelseinkontinens, fordi det udløses ved øget tryk på blærehalsen. Du har typisk smådryp ved fysisk anstrengelse for eksempel nys, host, løft og sport.

### UNDERSØGELSER OG UDREDNING

De indledende undersøgelser foretages hos egen læge. Underlivet undersøges ved en almindelig gynækologisk undersøgelse, og din urin undersøges for eventuel blærebetændelse. Derhjemme laver du en væske vandladningsdagbog (VVS), som bruges til at notere væskeindtag og væskeudskillelse i 3 døgn. Dette giver et godt overblik over, hvad dine gener præcist indebærer.

### BEHANDLING

Mange gange kan problemerne afhjælpes med daglig bækkenbundstræning og blæretræning. Din læge kan henvise til en specialuddannet fysioterapeut, som kan hjælpe dig i gang med øvelserne. Er du i overgangsalderen vil du blive anbefalet lokal østrogen behandling i skeden (Vagifem). Det tager typisk nogle måneder inden behandlingen med stikpillerne virker, og den skal fortsætte fremover. I visse tilfælde kan medicinsk



## INKONTINENS (UFRIVILLIG VANDLADNING)

behandling, ringbehandling og/eller operation være nødvendigt.

*Trang inkontinens* kan behandles med blæreflappende medicin, for eksempel Vesicare. Medicinen tages i en måned for at teste effekt og bivirkninger. Hvis den ikke har effekt, kan man nogle gange tilbyde behandling med indsprøjtninger af Botox i blærens slimhinde.

*Stress inkontinens* kan afhjælpes med et indlæg i skeden, for eksempel Contrelle, som kan købes på apoteket, i Matas eller på nettet. Indlægget støtter blærehalsen, hvorved det forhindrer læk ved fysisk anstrengelse. Samme effekt har den såkaldte inkontinensring, som enten kan være en midlertidig løsning eller i nogle tilfælde erstatte operation. En operation for stress inkontinens kaldes en TVT-O. Operationen foregår i lokalbedøvelse, hvor der lægges en kunststofslynge løst under urinrøret (TVT-O). Over 90 procent af patienterne er tilfredse med denne operation, og over 70 procent bliver tætte. Langtidsresultaterne er også gode. Der er dog visse krav, der skal være opfyldt ved de urodynamiske undersøgelser (blandt andet skal man kunne tømme blæren), for at man kan indstilles til operation.

### BÆKKENBUNDSTRÆNING

Kan udføres af alle uanset alder og køn, og 60-70 % har effekt af behandlingen. Få hjælp til øvelser på linket nedenfor.

### BLÆRETRÆNING

Du begynder med at holde dig i 5 minutter, hver gang du føler en trang til at lade vandet. Herefter øger du tiden, indtil du går på toilettet hver 3-4 time. Du skal træne at kunne styre din inkontinens, for eksempel ved at gå på toilettet på bestemte tidspunkter. Husk, at blæretræning tager lang tid, op til 3-4 måneder, så du skal ikke miste modet.

### MANGELFULD BLÆRETØMNING – TRIPPLE VOIDING

Hvis du har vandladningstrang kort tid efter vandladning, kan det være på grund af manglende blæretømning. Dobbelt eller trippel voiding betyder, at du skal lade vandet af 2-3 omgange. Sæt dig godt til rette og giv dig god tid til at lade vandet. Rejs dig op og gå lidt rundt i 1 minut mellem hver vandladning.

### LÆS MERE PÅ

[HTTPS://WWW.BIRTHEBONDE.DK/](https://www.birthebonde.dk/)