

Blåsträning

Blåsträning syftar till att få tillbaka eller förbättra kontrollen över blåsan, detta gör du genom beteendeträning. Målet är att öka urinblåsans förmåga att behålla större urinmängder och att minska antalet kissningar och du bestämmer själv när du ska kissa.

Tillvägagångssätt:

Varje gång du får en urinträngning ska du försöka att stå emot trängningen och inte låta blåsan bestämma att du ska gå och kissa. Du ska försöka att inte ge efter för trängningen utan ta till alla medel för att få trängningen att försvinna. Träna endast på dagen. På natten behöver du din sömn. Konsekvent och envis träning på dagen brukar ge effekt även på natten.

En urinträngning kan avledas på många olika sätt. Det kan underlätta om du kan sätta dig ner när trängningen kommer. Försök att slappna av och ta några djupa andetag, andas in genom näsan och ut genom munnen. Låt läpparna skapa ett litet motstånd för utandningsluften. Tänk samtidigt positiva tankar -jag kan, jag vill, det är jag som bestämmer, jag är chef över blåsan! Urinträngningar kan också avledas med ett långt, kraftigt knip med bäckenbottenmusklerna eller genom att distrahera dig med något. Försök att successivt förlänga tiden mellan kissningarna. Målet är kissa ca 3 dl med 3-4 h mellanrum under dagen och att du har kontroll över blåsan och när du ska kissa.

Du kan använda dig av en urinmättningslista vid blåsträning när du tränar blåsan. På den antecknar du varje gång du går på toaletten. Du skriver upp vad klockan är och hur mycket du kissar. Du markerar också om du läckte urin på väg till toaletten. Med hjälp av listan kan du följa resultatet av träningen.

Använd gärna inkontinensskydd under träningsperioden. Skyddet gör att du slipper oroa dig för eventuella läckage. I början av träningen är det vanligt att man får ökat urinläckage. Läckaget brukar minska under träningsperioden.

Blåsträning kräver mycket koncentration och viljekraft. Planera gärna in blåsträningen i en lugnare period i tillvaron.

Giltigt t o m 270620

Ansvarig enhet: Bäckebottencentrum KK, Region Skåne

Förslag på hur man kan bemöta en urinträngning

Stanna upp -skynda dig inte till toaletten!

Slappna av

Sätt dig bekvämt

Ta några djupa, lugna och koncentrerade andetag. Andas in genom näsan och ut genom munnen, låt läpparna skapa ett litet motstånd för utandningsluften.

Tänk positiva tankar: Jag kan och vill! Jag ska lyckas! Jag är chef över blåsan!
Det är jag som bestämmer!

Spänn bäckenbottenmusklerna med ett långt och kraftfullt knip.