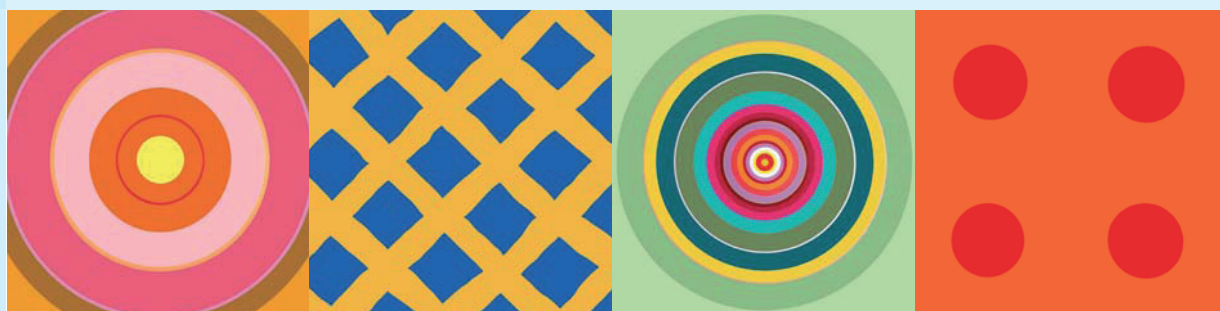


# Trangsinkontinens



Patientinformation

**Hvad er tranginkontinens?**

Som det er nu, melder blæren for tidligt, at den er fyldt. Det normale er at få vandladningstrang ved 200-400 ml. Sammenlign med dit eget vandladningsskema.

Ofte er der kun få minutter fra du mærker trang til vandladningen går i gang, uden at du kan stoppe - blæren er overaktiv.

**Hvad er formålet med blæretræning?**

- At få blæren til at rumme mere urin, nemlig mindst 200 ml. pr. vandladning.
- At få længere tid til at nå toilettet.
- At lade vandet sjældnere på toilettet - højst 8 gange pr. dag og højst at skulle op 1 gang pr. nat.

**Hvordan skal jeg træne blæren?**

Du skal prøve gradvist at forlænge tiden mellem vandladningerne til 3 timers intervaller. Hvis der f.eks. er 1 time mellem vandladningerne nu, skal du over en periode på 1 uge prøve at strække det til 1

time og 15 minutter. Du skal den efterfølgende uge arbejde på at strække det til 1 time og 30 minutter. Sådan kan du fortsætte med f.eks. 15 minutter om ugen (hvis du har en rigtig "svær" blære, kan det tage længere tid, eller du kan arbejde med f.eks. 5 minutter om ugen).

Kig på klokken. Udfyld et vandladningsskema.

**Hvorfor er knibeøvelser vigtige?**

For at kunne nå toilettet er det vigtigt at træne bækkenbunden hele tiden, så du har noget at holde igen med.

Når vandladningstrangen melder sig, stå stille eller sid stille og knib til trangen letter. Du skal holde knibet i 20-30 sekunder - forsøg at aflede dine tanker og tænk på noget andet.

Hvis du "må" gå på toilettet ifølge dit skema, fortsæt med at knibe til du når toilettet. Det tager sin tid - til gengæld virker det hele livet, og der er ingen bivirkninger.

**Hvad kan jeg også gøre for at få mere kontrol over blæren?**

- Drik mellem 1½-2 liter væske fordelt jævnt over dagen. Den samlede urinmængde på et døgn må ikke overstige 2 liter.
- Undgå at blive forstoppet ved at spise f.eks. frugt, grønt og groft brød.
- Tænk bevidst på noget andet, når du får trang til at lade vandet.
- Sørg for at få motion dagligt.
- Evt. vil lægen ordinere medicin, der dæmper blærens aktivitet. Samlet vil dette yderligere forbedre resultatet af blæretræningen.
- Er du overvægtig kan et vægttab også hjælpe.

**Hvor kan jeg ringe til ved spørgsmål?**

Du er altid velkommen til at ringe til os:

Urogynækologisk klinik  
(mellem kl. 9.00-14.00)  
tlf. 38 68 84 28

Venlig hilsen

*Personalet*  
*Urogynækologisk klinik*  
*Gynækologisk Obstetrisk*  
*Afdeling G*  
*Herlev Hospital*



**Herlev  
Hospital**

**Herlev Hospital**  
Herlev Ringvej 75  
DK-2730 Herlev

Telefon: 4488 4488  
[www.herlevhosp.dk](http://www.herlevhosp.dk)