

Inkontinens efter behandling for prostatakræft og metode til bækkenbundstræning



Af Hanne Ryttergaard
Fysio- og uroterapeut,
Stud. Klinisk Sexolog
www.kontinensklinikken.dk

Prostatektomi (fjernelse af prostata)

Når prostata fjernes, mister blæren sin støtte. Desuden sker der desværre ofte det, at blærens indvendige lukkemuskel beskadiges under operationen. Derfor bliver det sværere at holde på vandet, især ved fysisk aktivitet. Dette kaldes *stress inkontinens*. Vi ved ikke præcis, hvor mange mænd der får problemer med at holde på vandet efter fjernelse af prostata. Tallet varierer, fordi det afhænger af hvordan spørgsmålet om inkontinens er stillet. De seneste opgørelser viser, at mellem 5-35 % har problemer med at holde tæt, specielt det første år efter operationen. Permanent inkontinens opleves hos under 3 %.

Strålebehandling for prostatakræft

Kræft i prostata kan også behandles med stråler. Desværre kan der efterfølgende opstå problemer med blæren, urinrøret og tarmen. Hyppig vandladning og en lille blære er de mest almindelige gener efter strålebehandling. Desuden kan ses blødning ved vandladning og afføring, proble-

mer med at tømme blæren helt ved hver vandladning samt smerter og bydende afføringstrang.

Stress inkontinens eller anstrengelses-inkontinens forekommer ved fysisk anstrengelse f.eks. ved gåture, host, nys, havearbejde mm. Som regel er det ikke svært at holde på vandet, når du sidder eller ligger. Nogle kan helt undgå at være inkontinente under søvn. Men så snart du rejser dig op, presses urinen i blæren ned mod blærebunden, hvor prostatakirtelen sad og hjalp med at holde blæren lukket. Du kan risikere at lække urin samt at få trang til at lade vandet, straks du har rejst dig op. Det kan være en god idé at træne sig i at holde trangen lidt tilbage, førend du giver efter. Op træning af bækkenbunden kan i alle tilfælde mindske eller helt afhjælpe lækage samt fjerne trangen til at lade vandet når du rejser dig op. Du kan med fordel starte bækkenbundstræning før operation for prostatakræft.

Hyppig vandladning er et kendt problem efter strålebehandling af prostata. Grunden til det er strålernes virkning på blærens muskel. Strålerne gør blære-

musklens væv stift og ueftergiveligt, så blæren har svært ved at give efter, og derved at kunne indeholde den urin, som løber ned i blæren. Du oplever at få hyppig tissetrang og tisser i små portioner

Urge inkontinens eller trang-inkontinens forekommer med kraftig tissetrang, som er svært at kontrollere. Årsagen kan være en lille blære og/eller en overaktiv blære. Baggrunden for denne forandring af blæren kan i dit tilfælde skyldes strålebehandling, eller den kan komme af en dårlig vane med at gå hyppigt på toilettet. Har du oparbejdet en vane med at gå på toilettet mange gange om dagen, så får du en lille blære, der har svært ved at rumme en normal portion urin. Du kan opleve at tisse i bukserne på vej til toilettet. Trangen kan blive så stor, at du ikke kan holde vandladningen tilbage. *Blæret træning*, bækkenbundstræning og evt. medicinsk behandling med blæredæmpende medicin er de vigtigste behandlinger.

Blæret træning 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. En anden forudsætning for succes er, at du kan tømme din blære helt ved hver vandladning. Der må ikke være rester af urin i blæren, når du har været på toilettet. Du skal derfor give dig godt tid til at lade vandet, du må gerne sidde ned, hvis det føles mere afslappet. Du skal ikke presse når du lader vandet, men helst lade det løbe af sig selv. Bliv siddende lidt for at sikre dig at der ikke kommer mere. Lav 3-5 knibeøvelser inden du rejser dig fra toilettet. På den måde får du tømt urinrøret helt og undgår at dryppe, når du lukker bukserne.

Normalværdier for en blære:

- 5-7 vandladninger om dagen
- 0-1 vandladning om natten.
- Om morgenen kan blæren indeholde op til 5-6 dl.
- Resten af dagen 2-3 dl pr. vandladning
- Det anbefales, at du drikker ca. 1½ liter væske dagligt inkl. the og kaffe. Drik mest i dagtimerne og hold igen om aftenen.

Hvad opnår du ved blæret træning?

- At du kan nøjes med at gå på toilettet hver 2.-3. time
- At du højst skal op 1 gang hver nat for at tisse
- At du højst behøver at tisse 7 gange om dagen
- At du ikke tisser i bukserne på vej til toilettet

Hvad skal jeg gøre når trangen presser på?

Stå stille, knib sammen og tænk på noget andet.
 Pkt. 1. Stå stille
 Pkt. 2. Dæmp tissetrangen ved at knibe let sammen i bækkenbunden. Hold knibet i 20-30 sekun-

der. Så slapper blæremuskelen af, og tissetrangen forsvinder
 Pkt. 3. Tænk på alt andet end vandladning og ønsket om at gå på toilettet

På denne måde kan du få trangen til at forsvinde. Det kræver stor vilje at kontrollere blæren. Du har måske længe lystret blærens signaler og rendt på toilettet hver gang den har sendt signal. Nu skal du forsøge at gøre det anderledes. Det skal være dig der bestemmer, hvornår du går på toilettet. Start med at udsætte vandladningen 5 minutter, så 10 minutter osv. til du når op på ca. 3 timer mellem hver vandladning.

Har du stråleskader på din blæremuskel, er det ikke muligt at træne, så disse skader går væk. Du skal forsøge at kontrollere din vandladningstrang, til du når ud på toilettet. Det vil formodentlig ikke være muligt at få blæren til at rumme de ovennævnte mængder urin. Du må acceptere, at du har brug for at gå lidt hyppigere på toilettet end andre.

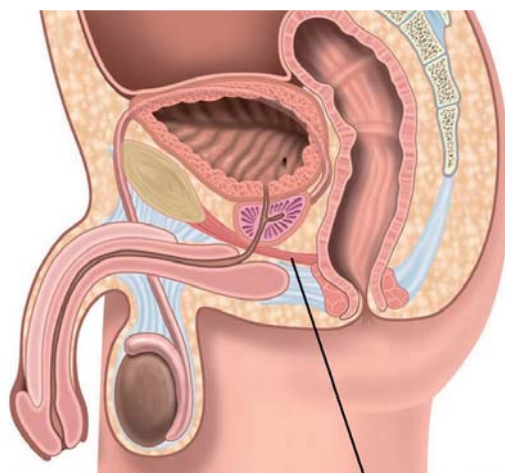
Du skal vide at træning af din blære kræver tid og tålmodighed. For de fleste tager det flere måneder, før virkningen kan mærkes. I blæret træning indgår kontrol med bækkenbunden.

Hvordan er bækkenbunden opbygget?

Bækkenbunden er de muskler der lukker bækkenet nedadtil. Bækkenbunden er med til at holde blære og tarm på plads og sikre at urinrør og endetarmsåbning holdes lukket. Bækkenbunden er små tynde muskler og en sammentrækning i bækkenbunden, er derfor aldrig noget stort og voldsomt. Det svarer til at lukke munden bare i den anden ende. Bækkenbunden har ansvaret for at lukke for urinrør og endetarm. Bækkenbunden har en vigtig funktion med at hæmme trangen til vandladning, når du kniber. Du kan få trangen til at gå væk ved at knibe sammen i bækkenbunden.

Hvordan kniber man?

Området omkring endetarmen er et godt pejlemærke for knibeøvelser. Her er bækkenbunden tykkest og derfor mærkes en knibeøvelse som en lukning af endetarmen. Du kan se at pung og penis løfter sig lidt ved et knib. Du skal ikke holde knibet længere end du kan mærke, der er muskelspænding du kan slappe af. For nogle kan et kraftigt knib holdes i 2 sekunder, for andre 8-10 sekunder. Du skal ikke mærke knibet i maven eller balderne.



Bækkenbunden

Du skal kunne trække vejret almindeligt, mens du laver dine knibeøvelser. At knibe føles lige så blødt som at "lukke munden" bare i den anden ende. Pauserne er vigtige. Det er her musklerne hviler sig og bliver klar igen.

Bækkenbundsøvelser til begyndere

1. Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Knib blødt sammen om endetarmen og fornem en lille lukning ved endetarmen, som om du skulle holde på en prut. Hold knibet i 2 sekunder. Slip igen. Hold pause i 2 sekunder. Gentag øvelsen 20 gange.
2. Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Knib hårdt sammen om endetarmen og hold denne lukning stramt i 5 sekunder. Pause i 5-10 sekunder. Gentag øvelsen 10 max. 20 gange, eller til du er træt i bækkenbundsmusklerne. Husk du skal kunne mærke du slipper knibet. Kan du ikke det, er musklen træt og du må stoppe træningen.
3. Prøv når du går at spænde med halv kraft i bækkenbunden. Det træner din muskels udholdenhed.

Du kan også lave disse øvelser, når du ligger på siden med benene bøjede. Husk at skifte mellem højre og venstre side. Du skal træne 2 gange hver dag med disse tre øvelser.

Bækkenbundsøvelser til let øvede

Sid på en stol til denne del af træningen.

1. Som opvarmning kan du lave 20 små hurtige knib. Lav dem så hurtigt du kan. Du skal ikke bruge mange kræfter, men fokusere på hurtigheden samt at du når at give

slip mellem hvert knib.

2. Knib sammen ved endetarmen og hold dette knib i 5-10 sekunder. Du skal knibe så hårdt du kan. Hold pause i 5-10 sekunder. Husk du skal kunne mærke du giver slip. Kan du ikke det, har du holdt knibet for længe. Gentag øvelsen 10 max. 20 gange.
3. Prøv når du går at spænde med halv kraft i bækkenbunden. Det træner din muskels udholdenhed.

Du kan sidde tilbagelænet på stolen, lige op på stolen eller fremadlænet når du træner. Prøv at skifte mellem disse tre siddestillinger.

Bækkenbundsøvelser til øvede

Stå op til disse øvelser.

1. Som opvarmning kan du lave 20 små hurtige knib. Lav dem så hurtigt du kan. Du skal ikke bruge mange kræfter, men fokusere på hurtigheden samt at du når at give slip mellem hvert knib.
2. Knib sammen og hold knibet i 5-10 sekunder. Knib så hårdt du kan. Hold pause i 5-10 sekunder. Gentag øvelsen 10 max. 20 gange.
3. Prøv når du går at spænde med halv kraft i bækkenbunden. Det træner din muskels udholdenhed.

Knibet og pauserne skal være lige lange. Jo stærkere bækkenbunden er, jo længere kan du holde knibet, dog højst 10 sekunder.

Kombinationstræning for let til øvede

1. Som opvarmning kan du lave 20 små hurtige knib. Lav dem så hurtigt du kan. Du skal ikke bruge mange kræfter, men fokusere på hurtigheden samt at du når at give slip mellem hvert knib
2. I liggende stilling laves 5

kraftfulde knib. Hold knibet i 10 sekunder. Pause i 10 sekunder.

3. I siddende stilling laves 5 kraftfulde knib. Hold knibet i 10 sekunder. Pause i 10 sekunder.
4. I stående stilling laves 5 kraftfulde knib. Hold knibet i 10 sekunder. Pause i 10 sekunder.
5. Prøv når du går at spænde med halv kraft i bækkenbunden. Det træner din muskels udholdenhed.

Fælles for alle træningsprogrammerne

er at du skal udføre dem 2 gange hver dag. Du skal stoppe træningen når bækkenbunden bliver træt, også selv om du ikke har gennemført hele træningen. Den styrke og hurtighed du nu er ved at få indarbejdet i din bækkenbund, skal du bruge dagligt, i de situationer hvor du har svært ved at holde på vandet. Det kaldes den *funktionelle* brug af bækkenbunden.

Funktionstræning

Funktionstræning betyder, at du skal lære at knibe sammen, før der kommer belastning på din blære. Hver gang du er aktiv så øges trykket på blæren, og så skal du knibe samtidig med. Det vil sige du skal knibe mens du hoster og nyser, løfter, træner, rejser dig op og når du går en tur. I alle de situationer hvor du oplever at du ikke holder tæt, skal du være mere opmærksom på at knibe let sammen for at holde vandet inde i blæren.

Har du problemer?

Søg hjælp til din træning af bækkenbunden, vejledning omkring blærefunktion samt tarmfunktion, hvis der er noget du er i tvivl om, eller hvis din egen træningsindsats ikke hjælper. God arbejdslyst!