



Ufrivillig vandladning (inkontinens)

Hvad er inkontinens?

Ved inkontinens forstås tendens til ufrivillig vandladning.

Inkontinens er en meget hyppig lidelse, der forekommer hos op til hver fjerde kvinde over 30 år. Hos kvinder over 65 år er lidelsen endnu hyppigere; 40% i denne aldersgruppe er generet af inkontinens.

Der er tre typer af urininkontinens:

Stress-inkontinens

(anstrengelses-inkontinens) hvor problemet opstår ved f.eks. host, nys eller grin, men også fysisk aktivitet som f.eks. løb, dans, gymnastik og lignende kan udløse det. Der er ofte tale om drypvis lækage i forbindelse med disse aktiviteter.

Urge-inkontinens

(trang-inkontinens). Her fornemmer kvinden en kraftig, uimodståelig vandladningstrang, der følges af ufrivillig vandladning. Ofte er der tale om stort urintab, og ikke kun drypvis urintab. Nogle kan opleve en voldsom trang, uden at det forårsager inkontinens - trangen alene er problemet.

Blandings-inkontinens

Herved forstås en blanding af de to ovenstående former.

Mange kvinder er skamfulde og generte over at lide af inkontinens, og for nogle er emnet tabu. De fleste tænker meget på hygiejnen og er bange for, at omgivelserne synes de lugter. Det kan betyde, at de befinder sig dårligt på arbejdet og undgår socialt samvær. Inkontinens kan gå ud over sexallivet, da kvinden kan være nervøs for, at det "går galt". Hun kan i det hele taget føle sig mindre attraktiv.

Man er i de senere år heldigvis blevet mere opmærksom på problemets omfang. Det er blevet

mere almindeligt at tale om inkontinens og henvende sig til lægen for at få hjælp. Det sidste er vigtigt, fordi langt de fleste kan hjælpes, så generne reduceres væsentligt eller helt ophører.

Hvorfor bliver man inkontinent?

Der er flere årsager til inkontinens:

- Beskadigelse af bækkenbunden i forbindelse med fødsler: store børn, mange og/eller langvarige fødsler, bristninger og brug af sugekop eller tang.
- Fremfald af blæren i skedeåbningen og nedsynkning af livmoderen.
- Overvægt, kronisk hoste, forstoppelse eller fysisk belastende arbejde.
- Østrogenmangel.
- Nerveskade i forbindelse med sukkersyge, diskusprolaps, blodprop/blødning i hjernen eller dissemineret sclerose.
- Vanddrivende medicin og uhensigtsmæssig væskeindtagelse.

Hvad sker der hos gynækologen?

Ved første besøg på Kvindeklíníkkén taler du med sygeplejerske Helena Graversen, der vil kortlægge problemets omfang og hvilken type inkontinens, det drejer sig om. Hvis du ikke allerede har udfyldt et væske/vandladnings-skema vil du blive bedt om at gøre dette hjemme på tre typiske dage. Formålet er at registrere hvor meget du drikker og tisser, samt i hvilke situationer du er inkontinent.

Du vil blive bedt om at foretage en bindvejningstest, for at sætte mål på, hvor meget du lækker på et døgn. Du vil blive instrueret i, hvordan denne foregår. En urinprøve vil blive undersøgt for bakterier, blod og sukker. Gynækolog Britt Ljungström vil ved næste besøg foretage en almindelig gynækologisk undersøgelse



inklusive ultralydsscanning.
Ved dette besøg vil vi sammen med dig planlægge den relevante behandling.

Behandling.

Behandlingen vil afhænge af, hvilken type inkontinens det drejer sig om og kan sammensættes af:

Bækkenbundstræning

Hvis årsagen er en svag bækkenbund, og man bliver stress-inkontinent, og træning af bækkenbundsmuskulaturen være et relevant tiltag. Formålet med optræningen er at opnå en bedre muskelstyrke, og en bedre koordination af musklerne i bækkenbunden. Det kan ofte være relevant at henvise til en fysioterapeut.

Link til knibeøvelser: <http://birthebonde.dk/wp-content/uploads/2011/08/knibeøvelserBirtheBonde.pdf>

Blæretræning

Optræning af 2-3 timers interval mellem toiletbesøg, hvis blæren er blevet lille og skrumpet p.g.a. hyppige små vandladningsportioner. Eller sikring af, at blæren tømmes fuldstændig ved tripple-voiding (forsøg på vandladning *3 med pause imellem), for at undgå overfyldning, og tendenser til blærebetændelser og sikring af, at blæren tømmes fuldstændigt.

Link til blæretræning:
<http://birthebonde.dk/artikler/blaeretraening/>

Lokalbehandling med østrogen.

Østrogen er et kvindeligt hormon der bl.a. vedligeholder slimhinder i urinrør og skede samt nerve-receptorerne i blærens bund. Østrogen er nedsat hos kvinder der har passeret overgangsalderen. Tilførsel af østrogen, eventuelt lokalt i skeden, (stikpille, ring eller creme), kan

genoprette slimhinderne og derved nedsætte den ufrivillige vandladning af urgetypen.

Medicinsk behandling

For afslapning af blæren eller hæmning af urinproduktionen.

Urinrørsstøttende tampon/ring

Tamponen kan blive siddende i skeden hele dagen. Ringen skal skiftes hver 3.måned og suppleres med lokalt østrogen for ikke at give gnavsar i skeden.

Hjælp til væggtab

Det er klart at jo højere vægt, desto større tryk er der på bækkenbunden, og desto større krav stilles der til knibeevnen for at kunne holde tæt. Du vil via din egen læge kunne få vejledning i væggtab, og evt. nødvendig henvisning til diætist eller et Livsstilscenter.

En stor del af de henviste kvinder helbredes alene ved ovenstående enkle behandlingsmetoder.

Operation

Er der tegn til nedsynkning enten af skedens forvæg, bagvæg eller livmoderen bør dette korrigeres først. Tåler man ikke en sådan operation af andre årsager, kan ringbehandling komme på tale. For kvinder med vedvarende stressinkontinens kan operation komme på tale. Denne vil typisk bestå i, at man trykker urinrøret fladt med et fyldstof sprøjtet ind ved siden af urinrøret (Bulking) eller understøtter urinrøret med en slynge, der trækkes til, så den akkurat ophæver inkontinensen.

Denne operationstype kaldes TVT og foregår i lokalbedøvelse. Operationerne er generelt effektive, selvom der ikke altid opnås den ønskede effekt. Der kan opstå den komplikation at man kan få problemer med at tømme blæren helt. I sjældne tilfælde kan der



opstå problemer med overhovedet at tømme blæren, og tømning af blæren med en slange kan være aktuelt for en periode sædvanligvis.

Hjælpeidler.

Der kan efter udredning søges om tilskud til f.eks. bind, bleer, sengeunderlag og katetre efter § 97 i Serviceloven.

Hvor finder jeg mere information?

Kontinensforeningen: Tlf. 33325274

www.kontinens.dk

Netdoktor: www.netdoktor.dk