Blåsträning

Om du besväras av urinträngningar, tömmer urinblåsan mer än åtta gånger per dygn eller inte hinner till toaletten, kan blåsträning vara till god hjälp. Blåsträning innebär att du försöker öka urinblåsans volym genom att kontrollera intervallen mellan toalettbesöken. Planera för minst en månads träning.

Innan du börjar träna

Urinblåsan hos en vuxen rymmer vanligtvis 5–7 dl urin och impulser till tömning känns vid 2,5–3 dl. Signaler om tömningsbehov skickas från urinblåsan till hjärnan, där bestämmer vi hur behovet ska hanteras. Att kissa 4–8 gånger per dygn är vanligt.

Urinmängden under ett dygn brukar vara 1 – 2 liter och du bör kunna hålla urinen 3–4 timmar utan större besvär. Att gå på toaletten på natten behöver inte vara onormalt om inte nattsömnen störs för mycket. Vi behöver dricka ungefär 1,5 – 2 liter per dygn.

Gör en urinmätningslista under 2 dygn då du kissar i ett mätkärl och antecknar klockslag och hur mycket som kommer vid varje tillfälle. För också gärna anteckningar om när, hur mycket och vad du dricker för att ta reda på dina vanor.

Kissar du mer än 2 liter bör du dricka mindre. Drick bara vid måltiderna och undvik kaffe och te, framför allt på kvällen, om du måste gå upp på natten. Koffein, te och starka kryddor innehåller ämnen som kan reta till kissnödighet. Frukt och grönsaker innehåller mycket vatten liksom yoghurt och soppor.

Blåsträning

Urinmätningslistan är det viktigaste instrumentet när du tränar urinblåsan. Med utgångspunkt från listan över klockslag när du kissar, hur mycket du kissar och eventuellt urinläckage bestämmer du vilka intervall som är möjliga att hålla. Gör ett schema för dina urintömningar och håll dig till det även om du inte är kissnödig när det är dags. Undvik att tömma urinblåsan ”för säkerhets skull”.

Om en trängning uppstår före den utsatta tiden ska du hålla tillbaka eller hämma tömningsbehovet tills den utsatta tiden för toalettbesök. Alla knep är tillåtna!

Pröva att knipa med bäckenbotten eller slappna av. Sätt dig ner eller lägg dig en stund eller prova att stå på tå.

Genom att hålla dig ”tänjer” du ut urinblåsan till normalare storlek, varenda minut är värdefull! Förläng intervallen successivt och sätt som mål att kissa 7–8 gånger per dygn. Du kommer troligen inte att lyckas genast – men genom att sätta allt högre mål når du snabbare fram till ett bättre tömningsmönster.

Du behöver föra en urinmätningslista då och då under hela träningsperioden. Efter några veckor bör du kunna se en förbättring.

Du kan behöva använda ett inkontinenshjälpmedel under träningen så att du känner dig säker. Eventuellt urinläckage kan avta samtidigt som urinblåsan vänjer sig vid större volymer.

Om du inte lyckas
Har du inte märkt någon påtaglig förbättring efter tre månader kan andra behandlingsmetoder prövas.

Lycka till!