

# NIKOLA BLÅSTRÄNINGSSINSTRUKTION

Om du besväras av urinträngningar, tömmer urinblåsan mer än 8 gånger per dygn eller inte hinner till toaletten, kan blåsträning vara till god hjälp. Blåsträning innebär att du försöker öka urinblåsans volym genom att utöka intervallen mellan toalettbesöken. En förutsättning för detta är att din läkare inte misstänker någon bakomliggande sjukdom.



## Innan du börjar träna

Urinblåsan hos en vuxen rymmer 5-7 dl urin och impulser till tömning känns vid 2,5-3 dl. Att kissa 4-8 gånger per dygn är normalt. Normal urinmängd under ett dygn brukar vara 10-20 dl och man bör kunna hålla urinen 3-4 timmar utan större besvär.

Att gå på toaletten på natten behöver inte vara onormalt om inte nattsönnen störs för mycket.

Kissar du mer än 20 dl bör du dricka mindre. Drick bara vid måltiderna och undvik kaffe och te, framför allt på kvällen, om du måste gå upp på natten. Frukt och grönsaker innehåller också mycket vatten.

För att ta reda på om du har för stora urinvolymer kan du under två dygn mäta urinmängden och hur mycket du dricker.

## Blåsträning

Träna upp urinblåsan genom att inte ge efter för urinträngningen utan försök istället att hålla dig så länge som möjligt. Alla knep är tillåtna!

Pröva att knipa med bäckenbotten eller slappna av. Sätt dig ner eller lägg dig en stund.

Genom att hålla dig längre tänjer du ut urinblåsan till normalare storlek. Försök att skjuta upp toalettbesöket – varenda minut är värdefull! Sätt upp 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 normalare tömningsmönster.

En urinmättningslista är det viktigaste instrumentet när du tränar urinblåsan. Samtidigt som du tränar skall du anteckna klockslag när du kissar, hur mycket du kissar och eventuellt urinläckage.

Du behöver föra urinmättningslista då och då under hela träningsperioden som ibland kan pågå under flera veckor. Efter några veckor bör du kunna se en förbättring.



Det kan också finnas en psykologisk eller beteendeutvecklad orsak till din trängningsproblematik. Försök därför ändra dina vanor och undvik att tömma urinblåsan "för säkerhets skull".

Du kan behöva använda ett inkontinenshjälpmedel under träningen så att du känner dig säker. Eventuellt urinläckage brukar avta samtidigt som urinblåsan blir större.

## Om du inte lyckas

Har du inte märkt någon påtaglig förbättring vid uppföljning av din problematik kan någon annan behandlingsmetod provas.

**LYCKA TILL!**