

Zdravljenje urinske inkontinence

Poleg zdravljenja z zdravili in operacijo je najprej smiselno poskusiti z vajami za mišice medeničnega dna - MMD in spreminjanjem navad, ki so privedle ali pripomogle k nastanku nehotenega uhajanja urina.

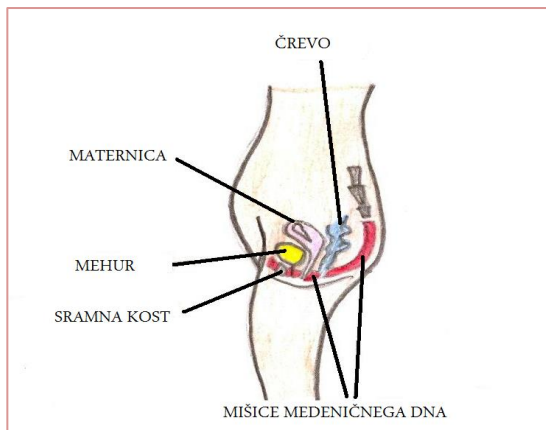
Med spremembo navad sodi uravnavanje količine popite tekočine. Preveč popite tekočine poveča težave pri prekomerno aktivnem sečnem mehurju. Premalo popite tekočine zgosti seč, kar povzroči draženje mehurja in pogosto mokrenje.

Omejiti je potrebno uživanje živil, ki dražijo mehur in povečajo izločanje seča. Med ta živila sodijo kava, čaj, alkoholne in gazirane pijače, ter začimbe.

Pomembni sta še skrb za redno odvajanje blata in primerno telesno težo.

Mišice medeničnega dna

Mišice medeničnega dna dajejo podporo in oporo mehurju in drugim trebušnim organom, zato so zelo pomembne pri zadrževanju urina, blata in vetrov. Pripomorejo tudi k boljši stabilnosti hrbtenice in medenice. Ohlapanost teh mišic je eden od najpogostejših razlogov za uhajanje urina, vetrov ali blata. Pri ženskah lahko pride do spuščanja rodil, pri obeh spolih pa lahko ohlapanost mišic privede do nepravilnosti polnjenja in praznjenja sečnega mehurja, oteženega odvajanja blata in kronične bolečine v predelu hrbtenice.



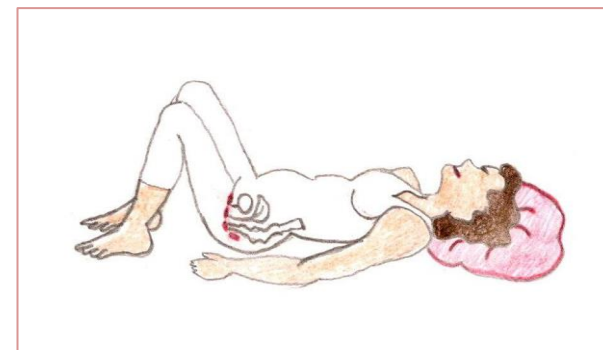
Kaj so vaje za mišice medeničnega dna?

Včasih so bile poznane pod imenom Keglove vaje, danes jih imenujemo vaje za krepitev mišic medeničnega dna. To so vaje, s katerimi hoteno krčite in spuščate mišice medeničnega dna. Z vadbo izboljšate njihovo delovanje in preprečujete nastajanje težav, ki vodijo k nehotenemu uhajanju urina. Zelo pomembno je, da vaje delate pravilno in da krčite prave mišice. Vaje izvajate v položajih na hrbtu, sede na stolu, stoje ali na vseh štirih.

Kako izvajate vaje?

Predstavlajte si, da skušate zaustaviti curek urina in uhajanje vetrov iz črevesja. Občutek je, kot bi hoteli stisniti in dvigniti področje okoli zadnjika, nožnice in sečnice navzgor proti trebušni votlini.

Stisk zadržite 6-8s in ponovite 8-12 krat. Vaje izvajate 3 krat dnevno, 3-4 krat na teden, 5 mesecev. Stisnete kar se da močno in držite, kolikor dolgo lahko, nato mišice sprostite in počivate nekaj sekund. Pomembno je, da med stiskanjem MMD ne stiskate mišic zadnjice in nog. Za pridobivanje dobre zmogljivosti mišic, morate izvajati tudi **hitre stiske**. Pomembni so, kadar morate hitro reagirati ob kašljanju, kihanju, smenjanju ali skakanju.



Ne pozabite naučenih vaj uporabiti v vsakdanjih situacijah :

- preden dvignete kaj težkega,
- preden kihnete ali zakašljate,
- ko delate vaje za trebušne mišice.

Ali stiskate prave mišice?

Poskušajte se osredotočiti na mišice medeničnega dna tako, da občutite stiskanje in sproščanje teh mišic. To lahko preverite na več načinov:

1. Prosite ginekologa, urologa ali strokovno usposobljenega fizioterapevta, da preveri med pregledom.
2. Sami vstavite palec v nožnico ali anus in občutite stiskanje in sproščanje mišice.
3. Vprašajte spolnega partnerja med odnosom ob vašem stisku mišic medeničnega dna, kaj občuti.
4. Obstaja tudi več vrst pripomočkov, ki jih lahko kupite v lekarni (medenične uteži, vaginalni vložki za vadbo).
5. Ne preverjajte tega med uriniranjem, ne zaustavljajte curka urina.

Trening sečnega mehurja

S treningom sečnega mehurja lahko bistveno zmanjšate občutek tiščanja na vodo. Pogosto se zgodi sledeče: zaradi strahu, da pri polnem mehurju ne boste mogli zadržati uhajanja urina, greste »za vsak slučaj« na stranišče prej in bolj pogosto. Posledično se mehur razvadi in s časoma imate občutek, da vas na vodo tišči ves čas. Pomembno je, da se tega odvadite. Začnete tako, da postopoma podaljšujete presledke med odvajanjem urina. V ta namen si lahko naredite urnik uriniranja.

Splošna bolnišnica Novo mesto
Šmihelska cesta 1, 8000 Novo mesto
Pripravili

Tekst: S. Rutar, M. Srovin, D. Pavlenič,
Slike: R. Glušič

Odobril: strokovni direktor SB Novo mesto
Novo mesto, december 2016

Česa se je dobro zavedati

Če boste vaje delali **pravilno, 3 krat na dan, vsak dan, 5 mesecev zaporedoma**, bodo vaše mišice medeničnega dna že pridobile na moči in vam vaj ne bo več potrebno izvajati vsak dan, temveč bo dovolj, če jih boste ponovili 3-4 krat na teden. Z vajami pa nikar **ne prenehajte**, saj bodo v tem primeru mišice medeničnega dna moč izgubile že v treh mesecih. **Zato jih je potrebno izvajati celo življenje!**

Dodatni nasveti za lajšanje težav z uhajanjem urina

- izogibajte se kajenju in alkoholu,
- vaj ne izvajajte med uriniranjem, to vpliva na zastajanje seča v mehurju in nastajanje vnetja,
- telesno težo zmanjšajte na priporočljivo,
- prilagodite telesno aktivnost oz. jo omejite, če vam ob tem uhaja urin bolj pogosto,
- zaprtju se izogibajte z ustrežno prehrano,
- na stranišču se izogibajte čezmernemu napenjanju. Uporabite čepeč položaj, ki je bolj naraven, tako da si nogi podložite s pručko,
- obolenja dihal s kroničnim kašljem je potrebno zdraviti.

»NE BOJTE SE NAPREDOVATI POČASI, BOJTE SE LE TEGA, DA BI SE USTAVILI.«

(Kitajska modrost)



Služba za fizioterapijo

URINSKA INKONTINENCA

ali nehoteno uhajanje urina

Niste sami!

Težave z uhajanjem urina prizadenejo 20-50% žensk. Manj pogosto prizadenejo moške. Težave vplivajo na higieno in samozavest posameznika. Zato je smiselno poiskati pomoč, saj lahko s pravimi ukrepi težave odpravimo ali jih vsaj zmanjšamo.

Normalno delovanje mehurja

Urin, ki nastaja v ledvicah teče po sečevodih v sečni mehur. Ko je ta do polovice poln, pošlje sporočilo v možgane in nas začne »tiščati na vodo«. Nato se odločimo za odvajanje ali zadrževanje urina. Pri odvajanju se na najnižjem delu sečnega mehurja sprosti mišica zapiralka, mehur se skrči in urin odteče. Če pa želimo urin zadržati, mišico zapiralko stisnemo. Če tega ne zmoremo ali pa se pojavijo druge motnje na kateremkoli delu tega procesa, **urin nehoteno uhaja**. To imenujemo nehoteno uhajanje urina ali **urinska inkontinenca**.