|  |  |
| --- | --- |
| OUS_logo_RGB_HighRes | Vedlegg til: Blæretrening med suprapubiskateter |
| Blæretrening med suprapubiskateter |

Blæretrening er et nøye treningsprogram for personer med hyppig vannlatning og sterk vannlatningstrang. Poenget med treningen er at man skal «holde seg» og gradvis øke tidsrommet mellom vannlatningene. Målet er å ta tilbake kontrollen over blærefunksjonen igjen.

En mulig årsak til hyppig vannlatning og sterk vannlatningstrang, eventuelt med påfølgende urinlekkasje, kan være at urinblæren er overaktiv og trekker seg sammen uten at man ønsker det. Urinblæren er en hul muskel fortil i bunnen av bukhulen, som andre muskler må den brukes for å fungere godt. En blære som ikke har vært i bruk over tid trekker seg sammen, og må trenes opp for oppnå sin tidligere kapasitet.

Hvor mange toalettbesøk du har, avhenger naturligvis av hvor mye du drikker, men det vanlige er mellom 4-6 ganger i døgnet. Det er ikke unormalt å måtte opp om natta dersom du blir liggende våken en stund, eller har drukket mye om kvelden.

Målet er at du skal kunne holde deg i 3-5 timer, og at du unngår å måtte stå opp om natten. Drikk mest på dagen, og ikke så mye om kvelden. Treningen av blæren krever tid og tålmodighet. For de fleste tar det flere måneder før virkning kan merkes.

Sånn fungerer det:

1. Før start tømmes urinposen.

2. Deretter stenger du treveiskranen slik at urin ikke kommer ned i kateterposen.

3. Det er først nå blæretreningen har startet. Det viktigste å huske på er at blæren er helt tom når du stenger treveiskranen til posen. Det kan derfor ta flere timer før du kjenner vannlatningstrang.

4. Det er ønskelig at du skal holde urinen mellom 1-3 timer i starten for å se hvor stor blærekapasitet man har.

5. Forsøk å tisse på vanlig måte.

6. Etter toalettbesøk kan treveiskranen på kateteret åpnes og du kan da se om det er mer urin igjen i blæren. Ved smerter eller blærespreng skal den åpnes.

7. Om blærespreng eller ubehag ikke oppstår bør kateteret være stengt noen timer til.

8. Dette gjentas til man ikke har smerter eller hyppige vannlatninger.