

Inkontinencija pri naprezanju

ČINJENICE
SAVJETI I
TRENING



Činjenice o inkontinenciji

Inkontinencija mokraće (nekontrolirano ispuštanje mokraće) je uobičajeni problem i svaka četvrta žena ima neku vrstu tegobe zbog curenja (lekaže). Inkontinencija može biti sve, od malog problema pa sve do prepreke za normalan život.

Različite vrste inkontinencije

Stres inkontinencija je najčešći oblik inkontinencije kod žena. Prilikom naprezanja – na primjer kod skakanja, kihanja, kašila ili smijeha – raste pritisak

u trbušnoj šupljini. Ako dno zdjelice i mišić na završetku mokraće cijevi ne mogu izdržati pritisak dolazi do posljedice curenja mokraće. Karakteristično je curenje po nekoliko kapi.

Kod **nagonske inkontinencije** do curenja dolazi zbog nagona (iznenadan i jak osjećaj potrebe za mokrenjem). Nagon dolazi često bez upozorenja i mokračni mjehur se skupi bez mogućnosti kontrole mjehura.

Pri **miješanoj inkontinenciji** do curenja dolazi prilikom naprezanja i kod nagona.

Uzroci stres inkontinencije

Na tkiva u i oko mokraće cijevi i mjehura utječu životna dob, trudnoća i porođaji. Inkontinencija je uobičajenija kod žena koje su rodile više djece i onih koje imaju slabiju sposobnost stiskanja mišića dna zdjelice. Višak težine, pušenje i asma/kronični kašalj također povećavaju rizik pojave inkontinencije.

Što se može napraviti protiv stres inkontinencije?

Trening dna zdjelice je jednostavan i bezopasan način liječenja stres inkontinencije. Princip se svodi na to da se putem vježbi stiskanja vježba brzina, snaga i izdržljivost muskulature koja je podupirač ispod mokraće cijevi i mokračnog mjehura.



Trening pomaže!

Za postizanje efekta je dovoljno trenirati tri puta dnevno u razdoblju od tri mjeseca. Dodatno poboljšanje se može postići svakodnevnim treningom u razdoblju od šest mjeseci. Jedan od ciljeva treninga je da možete "podignuti" dno zdjelice u situacijama kada se dno zdjelice opterećuje, na primjer pri kašljaju, smijanju ili podizanju tereta. Treningom se postiže da se to na kraju radi automatski. Iz različitih studija znamo da se otprilike dvije trećine žena osjeća bolje ili posve dobro uz pomoć informacija, savjeta i treninga.

Ako ste nakon tri do šest mjeseci treninga zadovoljni rezultatom možete smanjiti trening na trening održavanja tri puta dnevno, dva do tri dana u tjednu. Tada radite sve vrste stisaka ali prije svega stisak za jačanje i vježbate na nivou koji možete savladati. Nemojte zaboraviti raditi vježbe stiskanja običnim danima, stisnite brzo i snažno prije nego zakašljete, kihnete ili dignete neki teret!

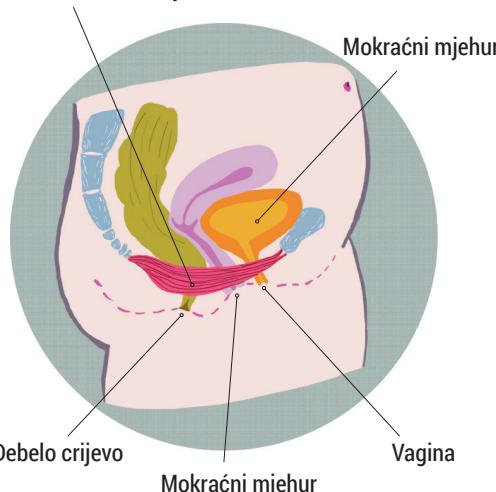
Operacija je jedna mogućnost

Ako vježbe za dno zdjelice ne daju dovoljan učinak i tegobe negativno utječu na vaš svakodnevni život onda postoji mogućnost operacije. Ispod mokraćne cijevi se stavlja jedna vrpca kao podupirač koji sprečava curenje.

SAVJET

Da li koristite "prave" mišiće?
Probajte stiskati s prstom uvučenim u vaginu. Stisak se treba osjetiti oko prsta. Možda možete osjetiti da se prst diže prema naprijed i prema gore.

Muskulatura dna zdjelice



Operacija se radi kroz vaginu, pod lokalnom anestezijom. Komplikacije su neuobičajene ali ponekad se kasnije mogu javiti tegobe nagona. Teškoće pražnjenja mjehura i bolovi u donjem dijelu trbuha su rijetke komplikacije. Godinu dana nakon operacije, 80-85 % osoba podvrgnutih zahvatu navodi da su zadovoljne ili jako zadovoljne postignutim rezultatom.

Estrogen ne pomaže protiv stres inkontinencije niti može sprječiti inkontinenčiju. Estrogen je učinkovit za vrijeme i poslije klimakterija protiv tegoba suhih sluznica, probadanja ili nagona. Tada se estrogen u obliku vaginalnih tableta, vaginalne kreme ili prstena koji se mijenja svaka tri mjeseca, stavlja u vaginu. Postoje vaginalne tablete i kreme koje se mogu kupiti bez recepta.

Životni stil i stres inkontinencijske

Višak težine (pretilost)

Inkontinencija je uobičajenija kod viška težine. Više studija je pokazalo da smanjenje tjelesne težine smanjuje curenje, posebno ako je BMI (Body Mass Index – Indeks tjelesne mase) veći od 30. Smanjiti tjelesnu težinu samo 5 % je obično dovoljno za poboljšanje stanja. Za vas koji imate 80 kg je smanjenje tjelesne težine od 4 kg dovoljno za smanjenje curenja. Ako želite dodatne informacije o smanjenju tjelesne težine i računanju BMI pogledajte 1177 Vårdguiden >1177.se



Pušenje

Inkontinencija je uobičajenija kod pušača nego kod nepušača. To ima veze s "pušačkim kašljem" koji izaziva curenje ali može biti i rezultat štetnog utjecaja pušenja na vezivna tkiva i sluznice. Ako ste pušač onda je prestanak pušenja najveća investicija koju možete napraviti za svoje buduće zdravlje! Želite li doznati više i dobiti pomoć da prestanete pušiti? >1177.se >slutarokalinjen.se

Fizička aktivnost

U principu je sva rekreacija dobra za tijelo. To vrijedi i u slučaju ako imate inkontinenciju! Da li prilikom rekreacije dolazi do curenja, na primjer prilikom skakanja, trčanja, plesanja? U tom slučaju treba "preventivno" vježbati i stiskati u situacijama u kojima dolazi do opterećenja. Ako vam je curenje prepreka za bavljenje aktivnostima kojima bi se htjeli baviti postoje i određeni "trikovi" koje možete koristiti, na primjer: prije treninga stavite tampon u vaginu. Tampon pritišće i malo podiže mokraćnu cijev i može biti dovoljan da spriječi curenje. Nastojte imati dobro i efektivno sredstvo za zaštitu pri inkontinenciji. Sredstva možete kupiti u ljekarni ili prodavaonicama živežnih namirnica. Ista koristite samo za vrijeme curenja – na samo radi sigurnosti!

Piće

Normalno je da se dnevno izmokri između jedne do dvije litre mokraće. Količina mokraće ovisi o količini une-sene tekućine i količini tekućine koja nestaje na drugi način, na primjer kod obilnog znojenja. Neki imaju običaj konzumirati puno tekućine i sa sobom uvijek nose bocu s vodom. Ako ste zdravi nema ništa što govori da je kon-zumiranje velike količine vode štetno a isto tako ni nešto što govori da je zdrovo! Ako se ima problem s inkontinenci-jom, do curenja dolazi lakše kada je mjeđur pun.

Seks

Curenje mokraće pri naprezanju može ponekad imati štetan utjecaj na seksualni život ili na sposobnost uživanja. Zabrinutost zbog eventualnog curenja ili mirisa mokraće može dovesti do povlačenja i izbjegavanja davanja inicijative za seks. Neke žene su opisale da se seksualno zadovoljstvo popravilo poslije vježbanja dna zdjelice.



Program treninga za dno zdjelice

Program treninga je podijeljen u pet koraka. Kada savladate jedan dio idete dalje na sljedeći! Ako vam je teško naučiti sve četiri različite vježbe stiskanja – nastavite s dijelom treninga i vježbom koju ste savladali! Najvažnije je da trenirate redovito u razdoblju od 12 tjedana. Na kraju brošure nalazite tablicu za vođenje evidencije o treningu.

KORAK 1 Nadite prave mišiće

Ugodno legnite – na leđa, bok ili trbuh – i opustite cijelo tijelo. Udahnite duboko nekoliko puta, to vam pomaže da se opustite, i poslije nastavite disati kao obično. Zažmirite i usredotočite misli na donji dio trbuha. Mislite gdje se nalazi otvor debelog crijeva, vagine i mokraćne cijevi.

Pronađite-pravi-stisak

- ① Lagano stisnite područje oko čmara, vagine i mokraćne cijevi.
- ② Zadržite stisak 2 sekunde.
- ③ Opustite se i odmorite 2 sekunde.
- ④ Trenirajte tri puta dnevno, ponovite stisak 8 puta.

SAVJET

Stisak se može osjetiti kao zatvaranje, povlačenje, dizanje u donjem trbuhu, prema gore u pravcu prema pupku.

KORAK 2 Trenirajte stisak za jačanje

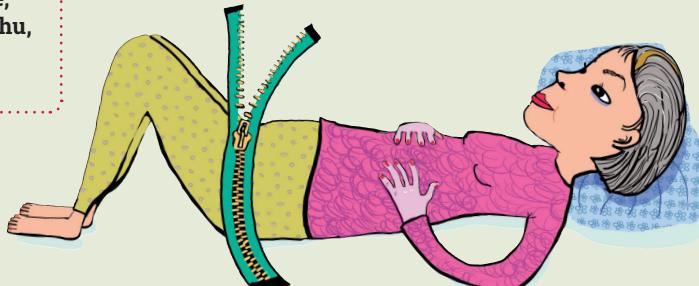
Stisak za jačanje

- ① Stisnite područje oko čmara, vagine i mokraćne cijevi i podignite unutra/ prema gore, što jače možete.
- ② Zadržite stisak u najvišem položaju 6-8 sekundi.
- ③ Opustite se 6-8 sekundi.
- ④ Trenirajte tri puta dnevno, ponovite stisak osam puta.

Nastavite trenirati na tom nivou sve dok ne uspjete ponoviti stisak 8 puta, svom snagom u toku cijele vježbe.

SAVJET

Zamislite si jedan patetni zatvarač koji zatvarate od straga prema naprijed. Kada se opuštate patetni zatvarač se otvara.



KORAK 3 Trenirajte stisak za jačanje i stisak za izdržljivost.

Natavite trenirati stisak za jačanje kao u koraku 2 i osim toga, svaki put dodajte i jedan stisak za izdržljivost.

Stisak za izdržljivost

- ① Stisnite područje oko čmara, vagine i mokraćne cijevi i podignite unutra/prema gore - ali ne morate stisnuti najjače što možete!
- ② Zadržite stisak dok možete, do jedne minute.
- ③ Opustite se i osjetite da se dno zdjelice spušta.
- ④ Trenirajte tri puta dnevno; napravite 8 stisaka za jačanja i jedan stisak za izdržljivost.

Trenirajte te različite vrste stisaka u ležećem, sjedećem i stojećem položaju!

KORAK 4 Trenirajte stisak za jačanje, stisak za izdržljivost i brzi stisak.

Nastavite s treningom stiska za jačanje i stiska za izdržljivost tri puta dnevno i osim toga, svaki put dodajte i brzi stisak.

Brzi stisak

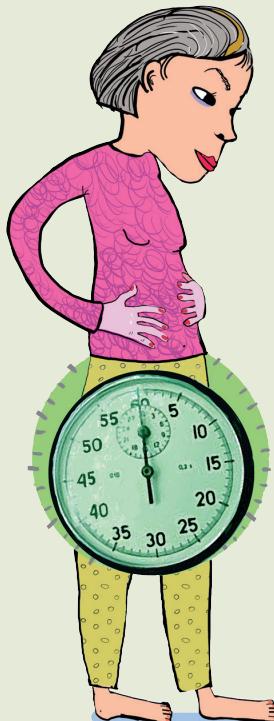
- ① Stisnite područje oko čmara, vagine i mokraćne cijevi i podignite unutra/prema gore, što jače možete.
- ② Zadržite stisak 3 sekunde.
- ③ Odmorite se 3 sekunde.
- ④ Trenirajte tri puta dnevno; napravite 8 stisaka za jačanja, jedan stisak za izdržljivost i 8 brzih stisaka.

KORAK 5 Nastavite trenirati stisak za jačanje, stisak za izdržljivost i brze stiskove tri puta dnevno.

Koristite stiskove i u situacijama kada vam obično curi mokraća ili kod povećanog pritiska u trbušnoj šupljini.

Dakle, nemojte zaboraviti stisnuti prije nego počnete kašljati, kihati, smijati se, dizati teret ili skakati. Stisnite brzo i snažno tako da vam se dno zdjelice podigne prije i za vrijeme naprezanja. Prilikom naprezanja probajte i stisak za izdržljivost.

SRETNO!



Izvještaj o treningu

U izvještaju o treningu možete zapisivati koliko puta dnevno ste trenirali i koji korak.

Tjedan	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja	Na kom sam koraku?
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								



Sadržaj: Eva Samuelsson, profesor opće medicine i docent na Institutu za narodno zdravlje i kliničku medicinu [Institut för Folkhälsa och klinisk medicin], Univerzitet Umeå.

Illustrator: Kati Mets

Grafički dizajn: Karozz Form AB

Sadržaj ove brošure se temelji na znanstvenim rezultatima.
Dodatne informacije možete naći na: www.tät.nu

© 2010-2018, Ö Tät.nu