



# Blöðrupjálfun

## Þjálfunaráætlun fyrir karla og konur með ofvirka þvagblöðru

Ofvirk þvagblaðra veldur ósjálfráðum samdrætti í þvagblöðrunni sem framkallar sterka og bráða þvaglátapörf, með eða án þvagleka. Blöðrupjálfun er árangursrík meðferð við bráðaþvagleka.

Til að ná árangri í blöðrupjálfun er mikilvægt að stunda markvissa og stöðuga þjálfun í sex vikur og jafnframt að styrkja grindarbotnsvöðvana.

### Áður en þjálfun hefst

- Mikilvægt að skrá vökvainntekt og þvagútskilnað í tvo sólarhringa í röð. Ef þvagmagn er meira en 2000 ml á sólarhring er fyrsta skrefið að drekka minna.
- Ráðlagt er að drekka 1500-2000 ml á sólarhring og er þá eðlilegt að hafa þvaglát 5-7 sinnum á sólarhring og heildarþvagmagn er þá um 1500-2000 ml.
- Ef vökvainntekt er of mikil er ráðlagt að drekka aðeins í tengslum við máltíðir. Hafa ber í huga að það er vökvi í ávöxtum og grænmeti.
- Ef næturþvaglát eru tíð er ráðlagt að drekka ekki vökva eftir kl. 20 á kvöldin.

### Blöðrupjálfun

Blöðrupjálfun er atferlisþjálfun sem felst í því að fresta þvaglátum meðvitað og halda í sér. Við blöðrupjálfun þenst þvagblaðran út, þvagmagn í blöðrunni eykst og salernisferðum fækkar.

### Góð ráð við blöðrupjálfun

Þegar þvaglátapörf kemur þarf að reyna halda í sér. Reyna að beina athyglinni að einhverju öðru, prófa að setjast niður, leggjast út af, ganga um, krossleggja fætur, standa á tám.

Oft hverfur þvaglátsþörfin í stutta stund en kemur svo aftur. Þeim mun lengur sem haldið er í sér því betra.

Til að fylgjast með árangri er ráðlagt að skrá þvagmagn og þvagleka.

**Markmið** er að þvagmagn sé 200-300 ml við hver þvaglát á 3-4 klukkustunda fresti 5-7 sinnum á sólarhring.

### Slæmir siðir

Að fara á salernið til öryggis þegar þvaglátapörf er ekki fyrir hendi veldur röskun á eðlilegu samspili heila og þvagblöðru. Þvagblaðra sem aldrei nær að fyllast, fær röng skilaboð og þvag sem rúmast í henni minnkar og þvaglát verða tíðari. Þannig skapast vítahringur.

### Samhliða meðferð með lyfjum

Ef blöðruþjálfun ein og sér skilar ekki nægilegum árangri eru oft notuð lyf samhliða sem slaka á þvagblöðrunni.

Eftir tíðahvörf geta konur haft gagn af staðbundinni hormónameðferð í leggöng.