



# PROBLEMER MED INKONTINENS?

## - TRÆNING KAN HJÆLPE DIG

Inkontinens  
efter  
hjerneskade



Tekst: Louise Hein Sommer, gynækologisk fysioterapeut hos Apofysio

Inkontinens er en hyppig følge efter hjerne-skade, men på trods af det er det et tabubelagt emne. Det påvirker livskvaliteten og kan nemt begrænse ens sociale liv, fordi man er bekymret for uheld og lugtgener. Bækkenbundstræning kan hjælpe dig, hvis du har problemer med at holde på urin, luft eller afføring efter din hjerne-skade. Det er aldrig for sent at starte genoptræning, men det kræver kompetent vejledning, så du gør det rigtigt.

### HVAD ER INKONTINENS?

Inkontinens dækker over problemer med at holde på urin, luft og/eller afføring og kan skyldes svage bækkenbundsmuskler. Ifølge Kontinensforeningen rammer inkontinens hver 10. dansker, både mænd og kvinder. Hos mennesker ramt af apopleksi oplever op til 79% problemer med inkontinens. Hos nogle sker der en spontan bedring af symptomerne, men hos andre er det noget, der følger dem resten af livet. Inkontinens er et stort tabu, og hvis fagpersoner ikke spørger specifikt ind til emnet, er det ofte svært for den enkelte selv at bringe det på banen. Det til trods for, at inkontinens kan føre til isolation og forringet livskvalitet.

### HVAD ER BÆKKENBUNDEN?

Bækkenbunden lukker bækkenet nedadtil og består af flere muskler, der tilsammen sørger for, at vi kan holde på urin, luft og afføring. Bækkenbundsmusklerne støtter endvidere underlivsorganerne og forhindrer derved nedsynkning af blære, livmoder og endetarm. Ligesom alle andre muskler i kroppen skal bækkenbundsmusklerne trænes og vedligeholdes hele livet igennem. Ellers mister de styrke, hurtighed og udholdenhed, hvilket kan føre til inkontinens.

### TRÆNING KAN AFHJÆLPE INKONTINENS

Hvis du efter din hjerneskade har problemer med at nå toilettet i tide, kan det måske hjælpe dig at træne dine bækkenbundsmuskler stærkere.

Bækkenbundstræning kan mindske inkontinensgener og problemer med at tømme blære og tarm. En specialuddannet gynækologisk fysioterapeut kan gennem enkel og smertefri undersøgelse af dine bækkenbundsmuskler vejlede og instruere i korrekt træning. Træningen består af knibeøvelser, der er en simpel træning - når du først har lært at gøre det korrekt. Det skal føles som at holde på en lille prut, hverken mere eller mindre. Mange spænder unødvendigt op i mave, lår og balder, hvilket blot gør det sværere at knibe. Bækkenbundsmusklerne skal trænes uden opspænding af andre muskler, og du skal kunne trække vejret samtidig med, at du kniber.

En gynækologisk fysioterapeut kan tilrettelægge et individuelt træningsprogram, som hjælper dig i de situationer, hvor du har svært ved at holde på urin, luft eller afføring. Denne vil også kunne vejlede dig i andre tiltag, der i samspil med bækkenbundstræningen, kan reducere dine gener. Det kan være i form af diverse hjælpemidler eller brug af kosttilskud.

### TÆNK, HVIS DU KAN KOMME AF MED PROBLEMET

Bækkenbundstræning hjælper 7 ud af 10 med inkontinensgener. Det kan betyde mindre behov for bleer, færre uheld og større kontrol over din hverdag.

Har du problemer med inkontinens, så søg hjælp. Det er aldrig for sent.

**APOFYSIO**  
Stærk genoptræning

Apofysio er en klinik for fysioterapi, som har specialiseret sig i genoptræning efter erhvervet hjerneskade og andre hjernelidelser.  
<https://apofysio.dk>

### OM INKONTINENS

Flere end 400.000 danskere lider af inkontinens, men med professionel undersøgelse og behandling, kan langt de fleste slippe af med generne. Der findes flere typer af inkontinens, så det er vigtigt at blive udredt før behandling.

Kilde: Kontinensforeningen, <https://kontinens.org>