

Trening pęcherza moczowego

Przewodnik dla Kobiet.

1. Czym jest trening pęcherza moczowego?
2. Wskazówki przydatne w kontroli pęcherza moczowego.
3. Jak zmniejszyć częstotliwość oddawania moczu
4. Jak zmniejszyć ilość parć naglących i parć naglących mokrych.
5. Jak skuteczny jest trening pęcherza moczowego?

Wprowadzenie

Wiele kobiet doświadcza, na pewnym etapie swojego życia, problemów z pęcherzem moczowym. Trzy najczęstsze problemy to częste oddawanie moczu, parcia naglące i parcia naglące mokre. Częste oddawanie moczu oznacza chodzenie do toalety częściej niż 7 razy dziennie. Jeśli wstajesz w nocy do toalety częściej niż raz, nazywamy to nokturią. Parcie naglące to nagłe uczucie, bezwzględnie wymuszające na Tobie pójście do toalety "właśnie teraz". W sytuacji, gdy towarzyszy temu brak możliwości utrzymania moczu, mówimy o parciach naglących mokrych.

Czym jest trening pęcherza moczowego?

Trening pęcherza moczowego polega na pozbyciu się złych przyzwyczajeń oraz nauce dobrych nawyków w celu przywrócenia

kontroli nad pęcherzem moczowym, któremu całkowicie się podporządkowałaś.

Badania wykazały, że u wielu kobiet trening pęcherza moczowego redukuje częstotliwość oddawania moczu, parcia naglące i parcia naglącenag mokre. Trening pęcherza moczowego pomoże Ci w zwiększeniu odstępów pomiędzy wizytami w toalecie, w zwiększeniu objętości pęcherza moczowego oraz w kontroli parć naglących, będących konsekwencją nieprawidłowych skurczy pęcherza moczowego. Trening pęcherza moczowego ma na celu odzyskanie kontroli nad pęcherzem moczowym.

Częścią treningu pęcherza moczowego jest nauka rozpoznawania sygnałów, jakie pęcherz moczowy wysyła Tobie oraz rozróżnienie sygnałów istotnych od tych, które możesz zignorować. Trening pęcherza moczowego powinien Ci również pomóc rozpoznać, kiedy pęcherz moczowy jest pełny a kiedy nie.

Ponieważ proces utrwalenia złych nawyków pęcherza moczowego trwa wiele tygodni, miesięcy a nawet lat, więc nie oczekuj powrotu pełnej kontroli nad pęcherzem moczowym natychmiast. Wyuczenie dobrych nawyków pęcherza moczowego będzie wymagało czasu, zaangażowania i cierpliwości. Większość ludzi zauważa poprawę w ciągu 2 tygodni, a odzyskanie kontroli nad pęcherzem moczowym może zająć ponad 3 miesiące.

Wskazówki przydatne w kontroli pęcherza moczowego

Czasami można wprowadzić pewne zmiany, które pomogą poprawić kontrolę nad pęcherzem moczowym. Jeśli masz nadwagę, często kaszlesz w przebiegu choroby (np. astmy, zapalenia oskrzeli) lub cierpisz na zaparcia, powinnaś przedyskutować to ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą, ponieważ wszystkie te czynniki mogą pogarszać nietrzymanie moczu. Niektóre leki negatywnie wpływają na kontrolę nad pęcherzem moczowym, dlatego jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Pij normalnie, co najmniej 6-8 szklanek (1000-1500 ml) płynów dziennie, chyba że lekarz zalecił inaczej. Nie powstrzymuj się od picia z obawy przed nietrzymaniem moczu. Jeśli pijesz zbyt mało, mocz jest bardzo zagęszczony co podrażnia pęcherz moczowy i sprawia, że kurczy się on znacznie częściej, nawet przy słabym wypełnieniu. Ponadto, niedobór płynów może również prowadzić do infekcji dróg moczowych.

Rozłóż przyjmowanie płynów na cały dzień. Jeśli wypijesz dużo na raz, możesz się spodziewać szybkiego wystąpienia uczucia silnego parcia.

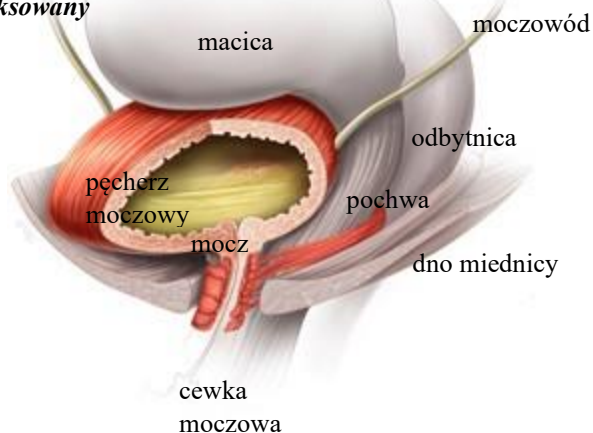
Niektóre napoje mogą podrażniać pęcherz moczowy i powodować częstsze uczucie parcia. Zwykle są to alkohol, napoje z kofeiną jak kawa, herbata, cola, napoje na bazie czekolady oraz gazowane napoje energetyczne. Należy zredukować ilość kofeinowych napoi do 1 lub 2 filiżanek dziennie.

Unikaj picia do 2 godzin przed snem, ponieważ zwiększa to ryzyko potrzeby wstawania w nocy.

Zanim zaczniesz Trening Pęcherza Moczowego:

1. Po pierwsze, upewnij się że nie masz infekcji pęcherza moczowego. Twój lekarz może zlecić badanie moczu aby ustalić czy masz infekcję.
2. Następnie, wypełnij dzienniczek mikcji. Na podstawie dzienniczka mikcji zobaczysz jak często chodzisz do toalety, jaką objętość może pomieścić Twój pęcherz moczowy, jaką ilość i rodzaj płynów przyjmujesz i jak często zdarzają Ci się parcia naglące i parcia naglące mokre. Możesz porównać dzienniczek z początku leczenia z dzienniczkiem po leczeniu w celu oceny zmian.

Prawidłowy pęcherz moczowy, wypełniony w połowie i zrelaksowany



Pęcherz moczowy nadreaktywny, pomimo wypełnienia tylko w połowie, kurczący się powodujący wyciek moczu



Jak zmniejszyć częstotliwość oddawania moczu

1. Check your bladder diary (see sample below or download a blank bladder diary at www.YourPelvicFloor.org). How often are you going to the toilet during the day? If the visits are less than 2-3 hours apart, you need to try to increase the time between visits to the toilet. For example, if you are going every hour, set your target at an hour and 15 minutes. If you get the feeling of urgency before your time is up, try some of the ideas in the next section to control this feeling and make the bladder wait.

Czas	Napoje	Ilość oddanego moczu	Parcie	Wyciek moczu i aktywność	Wymiana podpaski	Wymiana bielizny	Wymiana odzieży
6:00 rano		300ml	✓	Wstawanie		✓	
7:00 rano	Herbata 150 ml						
7:15 rano		50ml					
8:10 rano	Kawa 150 ml						

Przykładowy dzienniczek mikcji

2. Jeśli potrafisz wytrzymać przez wyznaczony okres czasu i powtórzyć to przez 3 lub 4 dni z rzędu, ponownie zwiększ odstęp czasu. Stopniowo zwiększaj przerwy pomiędzy wizytami w toalecie, aż będziesz chodzić co 2-3 godziny w ciągu dnia.
3. Spróbuj ograniczyć ilość wizyt w toalecie „na wszelki wypadek”. Na przykład, zastanów się czy naprawdę musisz iść do toalety za każdym razem, gdy wychodzisz z domu. Jeśli byłaś tam 20 minut temu, być może nie musisz. Zdrowy pęcherz moczowy pomieści 400 ml, czyli prawie 2 kubki.

Jak zmniejszyć ilość parć naglących i parć naglących mokrych

Wypróbuj wszystkie te pomysły, aby kontrolować parcie i sprawić, by pęcherz moczowy wytrzymał. Zobacz, które pomysły sprawdzają się najlepiej w Twoim przypadku, a następnie wykorzystaj je, kiedy zajdzie taka potrzeba.

- Napnij mięśnie dna miednicy tak mocno, jak to możliwe i wytrzymaj maksymalnie długo. Kontynuuj to ćwiczenie do czasu aż uczucie parcia zniknie lub zostanie opanowane. Napinanie mięśni dna miednicy pomaga ścisnąć cewkę moczową (rurkę wychodzącą z pęcherza moczowego) i zapobiec wyciekowi moczu.
- Napnij mięśnie dna miednicy szybko i tak mocno, jak to możliwe, a następnie puść. Powtórz tę czynność kilka razy z rzędu. Niektóre kobiety uważają, że kilka skurczów z rzędu działa lepiej niż utrzymywanie skurczu przez dłuższy czas.
- Mocno uciskaj krocze. Można to zrobić krzyżując nogi lub siadając na twardej powierzchni. To również wysyła sygnał do pęcherza moczowego za pośrednictwem nerwów, że odpływ z pęcherza moczowego jest zamknięty, więc powinien poczekać, zanim spróbuje się opróżnić.
- Odwróć swoją uwagę najlepiej jak potrafisz. Dla przykładu, niektórzy ludzie zaczynają liczyć od 100 wstecz. Pamiętaj, że każda forma odwrócenia uwagi lub relaksu jest dobra.
- Zmień swoją pozycję, jeśli zmniejsza to uczucie parcia. Niektórym pomaga pochylenie się do przodu.
- Pozostań nieruchomo, gdy poczujesz nagły skurcz pęcherza i kontroluj parcie. Jeśli pójdziesz do toalety, będziesz miała trudności z utrzymaniem moczu i zachowaniem kontroli.
- Staraj się nie poruszać w górę i w dół jak siedzisz. Ruch wstrząsa pęcherzem moczowym i może nasilić problem.

Jak skuteczny jest trening pęcherza moczowego?

Trening pęcherza (i, jeśli to konieczne, trening mięśni dna miednicy), pomaga 1 na 2–3 kobiety z parciem nagłym mokrymi. Pamiętaj, że jeśli udało Ci się nauczyć swój pęcherz dobrych nawyków, musisz je ćwiczyć przez resztę życia. Przetłumaczone przez: Jolanta Wąsowska

Po więcej informacji odwiedź
www.YourPelvicFloor.org.

