

# Hólyagtréning

## Útmutató női pácienseknek

1. Mi az a hólyagtréning?
2. Tippek a húgyhólyag kontrollálásához
3. Hogyan szüntethető meg a gyakori vizelési inger?
4. Hogyan szüntethető meg a sürgető vizelési inger és a sürgősségi (urge) vizeletvesztés?
5. Mennyire sikeres a hólyagtréning?

### Bevezetés

A nők jelentős része szembesül élete során valamilyen húgyhólyag problémával. A három leggyakoribb ezek közül a gyakori vizelési inger, a sürgető vizelési inger és a sürgető vizelési inger mellett jelentkező vizeletvesztés. Gyakori vizelési inger alatt azt értjük, amikor a páciensnek több, mint napi 7-szer kell WC-re mennie. Az éjszakai egynél többszöri vizeletürítés neve nocturia. A sürgető vizelési inger pedig olyan hirtelen jelentkező és uralhatatlan érzés, mely során azonnal WC-re kell menni, és ha ehhez akaratlan vizeletvesztés is társul, azt sürgető vizelési inger mellett jelentkező vizeletvesztésnek nevezzük.

### Mi az a hólyagtréning?

A hólyagtréning segít megszabadulni a kialakult rossz szokásoktól és segít abban, hogy a helyükre olyan jó szokások épüljenek be, melyek által visszanyerhetjük a kontrollt a hólyagműködésünk felett.

A kutatások szerint a hólyagtréning a nők egy jelentős részénél csökkenti a gyakori vizelési ingert, a sürgető vizelési ingert és a sürgető vizelési inger mellett jelentkező vizeletvesztést.

A hólyagtréning programok segítenek megnövelni a vizeletürítések közötti időt, a húgyhólyag által tárolni képes vizelet mennyiségét és segít kontrollálni a sürgető vizelési ingert, amikor a húgyhólyag szükségtelenül összehúzódik. Vagyis a hólyagtréning célja, hogy segítsen visszanyerni a húgyhólyag működése feletti kontrollt.

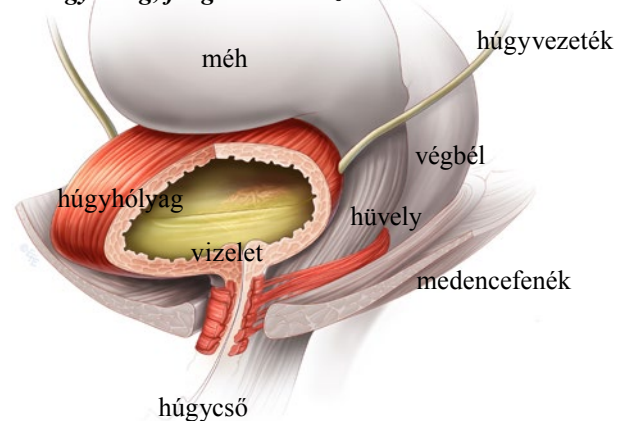
A hólyagtréning program része, hogy megértsük a húgyhólyag által küldött üzeneteket és megtanuljuk, hogy ezek közül melyekre hallgassunk és melyeket hagyhatjuk figyelmen kívül. Egy hólyagtréning programnak annak felismerésében is segítenie kell, hogy eldönthessük, a húgyhólyag megtelt-e már vagy sem.

Lehet, hogy hetekbe, hónapokba sőt akár évekbe került a húgyhólyagot érintő rossz szokások beidegződése, így nem várható, hogy a húgyhólyag feletti kontroll pillanatok alatt visszanyerhető. Időt, elkötelezettséget és türelmet igényel a hólyagürítéssel kapcsolatos jó szokások kialakítása. Fontos az elszántság: a legtöbb ember 2 héten belül észlel valamilyen javulást, ugyanakkor a húgyhólyag feletti kontroll visszanyerése akár 3 hónapig vagy annál tovább is eltarthat.

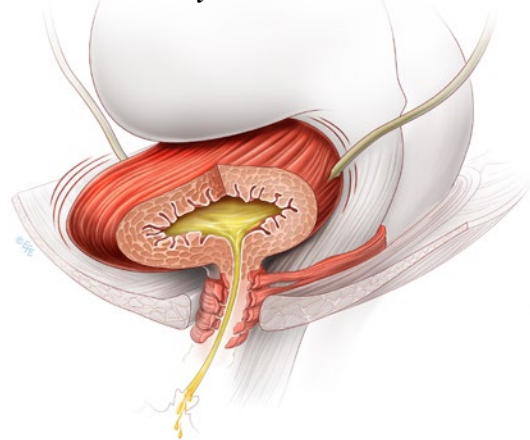
### Mielőtt elkezdené a hólyagtréninget:

1. Ki kell zárni a húgyúti fertőzést. Kezelőorvosa vizeletmintából ellenőrizni tudja, hogy van-e fennálló fertőzés.
2. Ezután ki kell tölteni egy vizelési naplót. A vizelési naplóból kiderül, hogy a páciens milyen gyakran jár WC-re, a húgyhólyagja mennyi vizelet tárolására képes, mennyi és milyen típusú folyadékot iszik és milyen gyakran jelentkezik nála sürgető vizelési inger és vizeletvesztés. A kezelés kezdetén és a kezelés után kitöltött vizelési naplók összehasonlításával láthatóvá válik, hogy mennyiben változott a páciens állapota.

### Normál húgyhólyag, félig telt és ellazult



### túlműködő hólyag, félig telt de összehúzódik mindez akaratlan vizeletvesztést eredményezve



### Tippek a húgyhólyag kontrollálásához

Akadhatnak még olyan egyéb tényezők is, amelyek megváltoztatásával javíthatunk a húgyhólyag feletti kontrollon. Túlsúly esetén, sok köhögéssel járó betegségnél (pl. asztma, hörghurut) vagy székrekedésnél érdemes ezekről beszélni a kezelőorvossal, a gyógytornásszal vagy kontinencia tanácsadóval (megjegyzés: Magyarországon ilyen szakképzés nincsen), mivel ezek még súlyosabbá tehetik az akaratlan vizeletvesztést. Egyes gyógyszerek is megnehezítik a húgyhólyag feletti kontrollt, ezért szedett gyógyszereiről kérdezze meg kezelőorvosát, ha kétségei lennének ezekkel kapcsolatban.

- Igyunk rendszeresen, legalább 6-8 csésze (1000-1500 ml) folyadékot naponta, kivéve ha a kezelőorvos másképp javasolja. Ne igyunk kevesebb folyadékot annak reményében, hogy ezáltal megszűnik a vizeletvesztés. Túl kevés folyadékfogyasztás mellett a vizelet nagyon koncentrált lesz. Ez irritálja a húgyhólyagot és gyakoribb vizeletürítést eredményez még akkor is, ha a húgyhólyagban nagyon kevés vizelet van. A csökkent folyadékfogyasztás húgyúti fertőzésekkel is járhat.
- A fogyasztásra szánt folyadékmennyiséget ne egyszerre igyuk meg, hanem egyenletesen osszuk szét a nap folyamán. Egyszerre nagy mennyiségben bevitt folyadékfogyasztásnál számíthatunk rá, hogy ezt követően sürgősen WC-re kell majd mennünk.
- Bizonyos folyadékok úgy tűnik, hogy irritálják a húgyhólyagot és gyakori vizelési ingeret eredményeznek. Ezek általában alkoholos és koffeintartalmú és italok, mint például a kávé, tea, kóla, csokoládé és a szénsavas energitalok. Próbáljuk meg csökkenteni a koffeinmentes italokat napi 1 vagy 2 csészére.
- A lefekvés előtti két órában lehetőleg ne igyunk folyadékot, mivel ez megnöveli az éjszakai vizeletürítés esélyeit.

### Hogyan szüntethető meg a gyakori vizelési inger?

- Fontos a kitöltött vizelési napló áttekintése. (Lásd az alábbi mintanaplót vagy a [www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org) webhelyről letölthető üres vizelési naplót (utóbbi angolnyelvű, megjegyzés a fordítótól). Milyen gyakorisággal történik vizeletürítés a nap folyamán? Ha a vizeletürítések között kevesebb, mint 2-3 óra telik el, meg kell próbálni növelni az ezek között eltelt időt. Például ha óránként kell kimenni, akkor legyen először a cél 1 óra 15 perc. Ha ezelőtt jelentkezik a sürgető vizelési inger, próbáljuk ki a következő bekezdés néhány ötletét, ami segít kontrollálni ezt az érzést és nyugalmába hozni a húgyhólyagot.

Idő	ital	ürített vizelet	sürgető vizelési inger	vizeletvesztés és tevékenység	betétsere	fehérnemű csere	külső ruhanemű csere
06:00		300 ml	✓	felkelés		✓	
07:00	150 ml tea						
07:15		50 ml					
08:10	150 ml kávé						

vizelési napló minta

- Ha sikerül tartani a célul kitűzött időt három vagy négy egymást követő napon át, az idő tovább növelhető. Fokozatosan növeljük a WC-re menések közti időt, addig, amíg a napközbeni vizeletürítések között már 2-3 óra is eltelik.
- Próbáljuk meg csökkenteni a "biztonság kedvéért" történő vizeletürítések számát. Például érdemes átgondolni, hogy valóban szükséges-e minden alkalommal elmenni pisilni, mielőtt elmegyünk otthonról. Ha 20 perccel ezelőtt voltunk utoljára, talán mégsem. A húgyhólyag normál esetben kényelmesen képes 400 ml vizelet megtartására, ami közel 2 csészét jelent.

### Hogyan szüntethető meg a sürgető vizelési inger és a sürgősségi (urge) vizeletvesztés?

Az alábbi ötletek a sürgető vizelési inger kontrollálásánál és a húgyhólyag nyugalmi állapotba hozásánál nyújtanak segítséget. Nézzük meg, hogy melyek működnek esetünkben a legjobban, majd alkalmazzuk őket, amikor szükséges.

- Szorítsuk össze a medencefenéki izmokat amennyire csak tudjuk, és tartsuk addig, amíg csak megy. Addig folytassuk, amíg a sürgető vizelési inger el nem múlik vagy legalábbis kontrollálható. A medencefenék izmainak összeszorítása segíti a húgycső (a húgyhólyagból kivezető cső) zárva tartását és megakadályozza a vizeletvesztést.
- Szorítsuk össze gyorsan és a lehető legerősebben a medencefenéki izmokat, majd lazítsuk el. Ismételjük meg ezt többször egymás után. Vannak, akik szerint a sorban egymás utáni több szorítás jobban működik, mint egy hosszú ideig kitartott szorítás.
- Nyomjunk rá határozottan a perineumra (gát területére). Ez elérhető a lábak keresztvezésével, de úgy is, ha egy szilárd felületre ül. Ez idegi úton azt üzeni a húgyhólyagnak, hogy a húgyhólyagból kivezető út zárva van, és várnia kell, mielőtt megpróbálná kiüríteni.
- Próbálja elterelni a figyelmét, amennyire csak tudja. Megpróbálhat elkezdni 100-tól visszafelé számolni, de a figyelemelterelés vagy a relaxáció bármilyen formája jó.
- Váltson testhelyzetet, ha ez csökkenti a sürgető vizelési ingert. Egyesek szerint az előrehajlás egy kicsit segít.
- Maradjon nyugodt, amikor hirtelen (urge) hólyag kontrakció jelentkezik, és próbálja meg kontrollálni az ingert. WC-re rohanás közben nehezebb kontrollálni a vizelettartást.
- Kerülje a helyben fel-le ugrálást. A hólyagot terhelő rázkódás súlyosbíthatja a panaszt.

### Mennyire sikeres a hólyagtréning?

A hólyagtréning (szükség esetén medencefenék tornával kiegészítve) 2-3 nőtől 1-nél csökken a sürgető (urge) vizeletvesztés. Ne feledje, amikor a hólyagtréninggel már sikeresen kialakította ezeket a jó szokásokat, ezeket folyamatos gyakorlással élete további részében is fenn kell tartania.

További információ a [www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org) webhelyen található.