

# Stressink

## — du er ikke alene...

Et stort antal kvinder lider af stressinkontinens, men ikke ret mange taler om det.

**D**e fleste føler sig skamfulde og forsøger at skjule problemet – at de tisser i bukserne ved fysisk anstrengelse, eller når de nyser. Det kaldes stressinkontinens, og et stort antal yngre som ældre kvinder kæmper mod problemet. For det er et problem, at stå med våde bukser, hvis man nyser i bussen, eller når man dyrker den motion, som er med til at holde krop og helbred i top.

Ifølge speciallæge i gynækologi Christine Felding lider ca. 170.000 kvinder af stressinkontinens eller anstrengelsesinkontinens som det også kaldes. Det skyldes ofte skader, som er opstået på bækkenbunden i forbindelse med graviditet og fødsel, kronisk hoste eller overvægt, men i nogle tilfælde rammer det uden nogen speciel årsag.

Fordi vi allerede som to- treårige lærer, at vi ikke længere må tisse i bukserne, oplever voksne kvinder typisk følelsen af skam, når urinen pludselige siver ned ad benene helt uden forvarsel. For at slippe for at havne i suppedasen med våde bukser, isolerer kvinden der slås med stressinkontinens sig, og spinder et net af ensomhed omkring sig. Derfor er det vigtigt at slå fast, at der findes forskellige muligheder, som kan løse problemet, og gøre det muligt at leve et aktivt liv.

En af disse muligheder er Contrelle Activgard, som er en specialdesignet bue der støtter op under urinrøret. Den placeres med en applikator før sportsudøvelse, eller permanent afhængigt af problemets art, og fordi den følger kroppens bevægelse mærkes den overhovedet ikke.

### Fodbold med forhindringer

– Jeg er rigtig glad for, at jeg endelig fik taget mig sammen til at starte på byens "old ladies" fodboldhold. Vi er nok ikke oplagte kandidater til landsholdet, men vi har det utroligt sjovt og hyggeligt når vi spiller.

– Jeg fik et chok, da jeg første gang oplevede, at jeg tissede i bukserne midt i en træningssession. Jeg kunne intet gøre, andet end at gå baglæns hele vejen ind til omklædningsrummet. Det var så pinligt! Jeg havde lysegrå træningsbukser på, og jeg følte at alle stirrede på de mørkegrå våde plamager, der snoede sig ned af mine ben. Efter jeg havde oplevet det et par gange, ringede jeg og fik en tid hos min læge der fortalte mig om stres-

sinkontinens. Jeg havde faktisk ingen anelse om, hvor hyppigt det rammer yngre kvinder som mig. Jeg havde en klar forestilling om at det først var senere i livet, man kunne støde på den slags hurdler, fortæller Helle Nielsen som er 38 år og mor til to piger på 10 og 15 år.

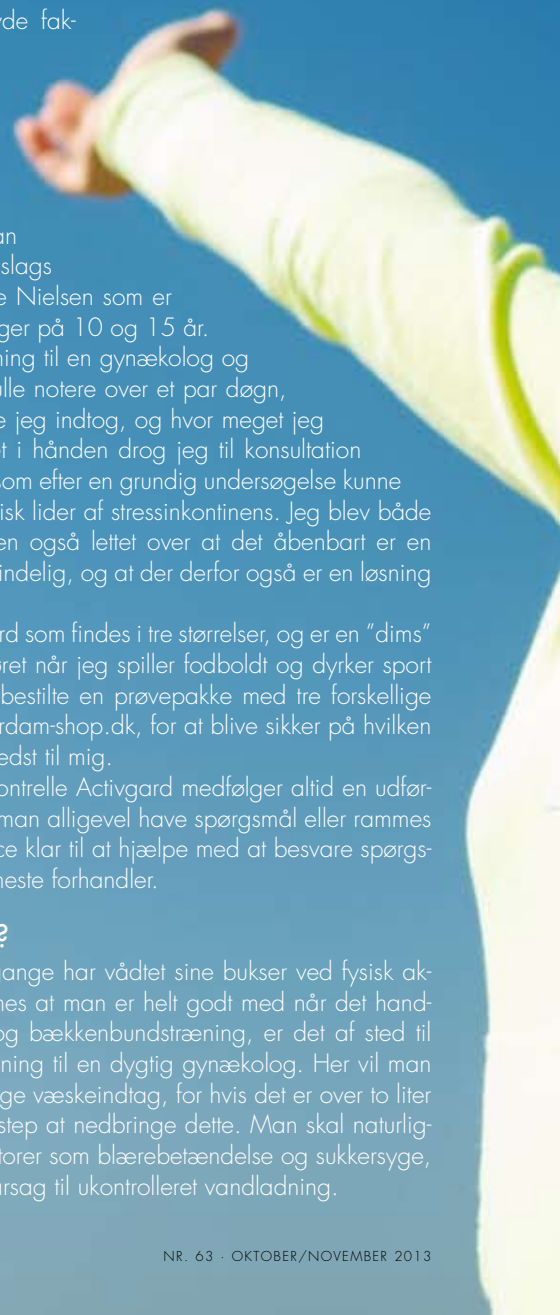
– Jeg fik en henvisning til en gynækolog og et skema hvor jeg skulle notere over et par døgn, hvor meget jeg væske jeg indtog, og hvor meget jeg tissede. Med skemaet i hånden drog jeg til konsultation hos min gynækolog, som efter en grundig undersøgelse kunne konstatere, at jeg faktisk lider af stressinkontinens. Jeg blev både rigtigt ked af det, men også lettet over at det åbenbart er en tilstand som er ret almindelig, og at der derfor også er en løsning på problemet.

– Contrelle Activgard som findes i tre størrelser, og er en "dime" der understøtter urinrøret når jeg spiller fodboldt og dyrker sport i det hele taget. Jeg bestilte en prøvepakke med tre forskellige størrelser på [www.hardam-shop.dk](http://www.hardam-shop.dk), for at blive sikker på hvilken størrelse der passer bedst til mig.

Ved bestilling af Contrelle Activgard medfølger altid en udførlig vejledning. Skulle man alligevel have spørgsmål eller rammes af tvivl, er kundeservice klar til at hjælpe med at besvare spørgsmål eller oplyse nærmeste forhandler.

### Stressinkontinens?

Når man gentagne gange har vådt sine bukser ved fysisk aktivitet, og egentlig synes at man er helt godt med når det handler om knibeøvelser og bækkenbundstræning, er det af sted til lægen efter en henvisning til en dygtig gynækolog. Her vil man typisk drøfte det daglige væskeindtag, for hvis det er over to liter dagligt, er det første step at nedbringe dette. Man skal naturligvis også udelukke faktorer som blærebetændelse og sukkersyge, som også kan være årsag til ukontrolleret vandladning.



# ontinens



Efter undersøgelsen hvor gynækologen tjekker hvor god kontrol man har over bækkenbundens muskulatur, altså hvor god man er til at knibe sammen, og om blæren eventuelt er nedsunken, stilles diagnosen. I tilfælde af stressinkontinens opridses de forskellige muligheder for behandling.

Afhængigt af hvor stort omfang den enkelte kvinde generes af at lide af stressinkontinens, findes der hjælp at hente ved at indføre Contrelle Activgard inden udøvelse af fysisk aktivitet. I mange tilfælde er det en ideel løsning, da det er nemt og ukompliceret.

Der findes også mulighed for operative indgreb. Et hvor man sprøjter et væske- eller silikonebaseret fyldstof ind i urinrøret så der skabes en indsnævring der forhindrer urinen i at flyde helt så frit. I andre tilfælde vurderer gynækologen at en "slyngoperation" er den bedste løsning, og her bliver et smalt bånd ført op under urinrøret, som derved løftes op, så det igen kan holde tæt.

– Når jeg diagnosticerer en kvinde med stressinkontinens i min konsultation, fortæller jeg altid om de forskellige behandlingsmuligheder, både i form af Contrelle Activgard og de forskellige operative indgreb. Det er en proces hvor man jo ikke opererer samme dag, som diagnosen stilles, og derfor er det oplagt, at forsøge at løse problemet med Contrelle Activgard som første mulighed. For de kvinder som kun tisser i bukserne under aktiv sport, bliver det ofte en glimrende permanent løsning, fortæller Speciallæge i gynækologi Christine Felding der blev færdiguddannet som speciallæge i 1986 og derfor dagligt møder kvinder, i sin praksis i Rungsted Kyst, med inkontinensproblemer. ●