

INKONTINENS NEDSUNKEN BLÆRE

[BREV] Jeg er 61 år og har fået nedsunken blære. Har du et godt råd, så jeg kan undgå en operation? Jeg har i flere år døjet med inkontinens og får Vagifem 2 gange om ugen. Jeg er blevet bedre til at huske at knibe. Tror du EPI-NO fra Props & Pearls kan hjælpe mod nedsunken blære? Hvad med kontinensplugs? Jeg håber, du kan give mig et godt råd, hvis du har erfaring med mit problem.

[SVAR] Du kan tro, at jeg har erfaring med nedsunken blære, jeg ser kvinder med det problem hver eneste dag. Når du også har problemer med at holde på vandet (inkontinens) er det vigtigt at bruge Vagifem. De findes jo nu i to styrker, 25 ug og 10 ug. Når man som du har et blæreproblem, bør man bruge dem på 25 ug to-tre gange om ugen. Derefter kan du overveje at bruge en lille ring – Estring – som kan sidde i tre måneder ad gangen og som har samme virkning. Du skriver ikke, hvilken slags inkontinens du lider af: stressinkontinens (når du hoster,

hopper eller nyser) eller urge (= trængningsinkontinens), hvor man tisser en masse gange og har svært ved at nå ud på toiletet. Uanset hvilken form det er, er det vigtigt at kunne knibe, og hvis man ydermere har en blære, som hænger, så er det endnu vigtigere.

Jeg anbefaler ofte EPI-NO til træning af bækkenbunden. Den har den fordel, at du kan følge med på en måler og se, at du bliver bedre til at knibe – og det virker inspirerende. Hvis du er rigtig flittig, kan du måske undgå en operation, selv om det jo ikke er noget særlig stort indgreb. ■



Christine
Felding

Gynækolog

**SPØRG OM DIT
UNDERLIV**

www.felding.dk

Skriv dit spørgsmål til
psykologi@aller.dk