

# Du behøver ikke at gemme dig...

Du er nemlig ikke alene om at lide af stressinkontinens – og der findes faktisk en løsning på problemet.

**E**t stort antal kvinder lider af inkontinens. Mange føler sig skamfulde og vil helst ikke tale om det. Andre søger desperat hjælp, men har svært ved at blive taget alvorligt hos den praktiserende læge, der synes at det hører til i afdelingen for bagateller. Det gør det langt fra, for det hæmmer hurtigt hverdagen og bevægelsesfriheden, når man er bange for at tisse i bukserne i fuld offentlighed.

Det er det ultimative kontroltab og utroligt ydmygende, når man pludselig, helt uden forvarsel, kan mærke urinen sive ned ad benene, og plamagen på tøjet langsomt bliver større og større. For undgå at havne i suppedasen med våde bukser, isolerer kvinden der slås med inkontinens sig ofte, og spinder et net af ensomhed omkring sig.

## Yngre kvinder i farezonen

Især yngre kvinder rammes hyppigt af stressinkontinens, mange som følge af børnefødsler eller hvis de gennem længere tid har dyrket motion – og et stort antal kvinder har særligt fået øjnene op for at løbetræne. Det er nemt at hoppe i træningstøjet, og løbe en tur på relativt kort tid, så den form for motion kan tilpasses familiens be-

hov for tid sammen. Motion er jo dybest set også godt for både krop og sjæl, men de mange ”hårde landinger på fødderne”, kan desværre også være den udløsende faktor for stressinkontinens.

Mor bliver også ofte inviteret til, at hoppe med i børnenes elskede trampolin, der efterhånden har fundet vej til de fleste haver, hvor der også er børn på matriklen. Dybest set bør mor takke pænt nej til sådan en hoppetur, for bækkenbunden har ikke spor godt af belastningen, og også her er øges risikoen markant for stressinkontinens.

## Hos gynækologen

Siden hun blev færdiguddannet i 1986 har Speciallæge i gynækologi Christine Felding, hver dag haft kvinder der lider af inkontinens, i sin konsultation i Rungsted Kyst.

– Der findes to former for inkontinens: Stressinkontinens som optræder når man hoster, hopper og nyser samt urgeinkontinens, som betyder at: når jeg skal, så skal jeg.

Stressinkontinens rammer særligt yngre kvinder, og det er utroligt invaliderende.

Så sent som i dag har jeg haft tre kvinder i min konsultation der har problemet, og denne dag er ikke noget særsyn.

Der findes en injektionsbehandling, som jeg i nogle tilfælde anbefaler, der kaldes bulking, til behandling af stressinkontinens. Den giver vældigt fine resultater, og det er en stor lettelse for kvinderne, at det er et relativt lille indgreb, selv om det skal udføres på et hospital.

Det ærgerlige er, at når mange af kvinderne der lider af inkontinens kommer til mig, er der ofte gået en år-række forud, hvor de har taget tilløb til at søge hjælp. Det gælder i særlig grad de lidt ældre kvinder. Der er en lille tendens til at yngre kvinder er lidt hurtigere til at søge hjælp, fordi de ikke vil acceptere den begrænsning og usikkerhed der følger med en inkontinens.

*Ca. 50 % af alle kvinder oplever inkontinens i en eller anden form i løbet af livet, og søger man hjælp er der gode muligheder for helbredelse.*



## Stressinkontinens?

Når man gentagne gange har vådtet 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. Efter undersøgelsen hvor gynækologen tjekker hvor god kontrol man har over bækkenbundens muskulatur, og om blæren eventuelt er nedsunken, stilles diagnosen.

I princippet kan alle kvinder rammes af inkontinens. Det kan være at det starter med sengetisseri hos børn, stressinkontinens hos de 20-40-årige og urgeinkontinens hos de ældre kvinder. Begge typer inkontinens kan dog også optræde som en blanding af begge.

Der findes ikke altid en årsag til inkontinens. Der er forskellige faktorer der kan øge muligheden, for eksempel overvægt, bronkitis eller fødsler af store børn ligesom østrogenmangel hos ældre kvinder kan spille ind. Men som sagt findes der også masser af tilfælde, hvor der ikke er nogen umiddelbar grund.

Fælles for alle kvinder som jeg ser i min konsultation er, at jeg opfordrer dem til, at huske at lave de daglige knibeøvelser for at styrke bækkenbunden, fortæller Christine Felding.

## Hvad kan man gøre ved stressinkontinens?

Man behøver ikke at finde sig i, at lade dagligdagen begrænses af stressinkontinens. Der findes en utroligt effektiv behandlingsmetode, Bulking som er et lille men effektivt indgreb. Bulking udføres med en injektion. Under lokalbedøvelse indsprøjtes et fyldstof i urinrørets væg, således at man genskaber lukkefunktionen. Det kan sammenlignes med at udskifte en pakning i en vandhane. Indgrebet tager kun 10 – 20 minutter og der forekommer kun yders sjældent komplikationer. Den lille mængde fyldstof som sprøjtes ind i urinrørets væg, kan gå i stykker, hvis det er placeret for yderligt, men ikke med andre gener end at inkontinensen vender tilbage og behandlingen må gentages. \*

*Læs mere om inkontinens  
og mulighederne for hjælp på  
[www.inkontinens-stop.dk](http://www.inkontinens-stop.dk)*