

# Undgå toiletbesøg om natten

Hører du til dem, der skal på toilettet om natten, er du i øget risiko for at falde. Men det er muligt at begrænse problemet.



Fysioterapeut Laila Ravnkilde Marlet anbefaler, at man træner sig til at genvinde kontrollen over sin blære. Privatfoto.

Det er en øget risiko for at falde, hvis man skal skynde sig på toilettet og risikoen øges, hvis det er om natten. Det fortæller fysioterapeut Laila Ravnkilde Marlet, der hjælper unge og ældre med problemer med ufrivillig vandladning, hyppig eller pludselig vandladningstrang eller vandladninger om natten. Hyppig og voldsom vandladningstrang om natten fører ikke kun til forringet søvnkvalitet og livskvalitet, men også til fald.

## Genvind kontrollen

Inkontinens, hyppige toiletbesøg og ukontrollable vandladninger hører alderen til. Hos mænd skyldes eller øges problemet af en forstørret prostata. Hos kvinder kan fødselsskader vise sig senere, når østrogenniveauet falder. Fal-

det i østrogen fører desuden til en generel muskelsvækkelse, der også rammer bækkenbundens knibebevne.

Men det er ikke naturligt at skulle på toilettet hele tiden. "Det naturlige er at gå på toilettet 6-7 gange om dagen og eventuelt et par gange om natten, forklarer Laila Ravnkilde Marlet, der anbefaler ældre at træne sig i at mindske antallet af toiletbesøg og genvinde kontrollen over deres blære.

Træningen kræver bevidsthed om, hvordan man spænder i bækkenbunden og dermed afklemmer for både endetarmsåbning, urinrør og skede. Både styrke og udholdenhed i bækkenbunden skal forbedres, så den kan modstå daglige belastninger som host og nys eller hop.

## Træning kan afhjælpe problemet

"Man bør søge hjælp hos en fysioterapeut, der kan finde ud af, om bækkenbundsmusklerne er stærke nok til at holde spændingen så lang tid, der er brug for det. Fysioterapeuten kan designe et træningsprogram, der kan styrke musklerne og give ideer til, hvordan man mentalt kan genvinde sin kontrol over blæren", fortæller Laila Ravnkilde Marlet. Har man pludselige og ukontrollable vandladninger, skal man træne sig i at udskyde

toiletbesøget. Ofte vil en undersøgelse af, hvor stor mængde urin der kommer ved de enkelte toiletbesøg, afsløre, at der ofte står ganske lidt i blæren. Det gælder særligt om natten - men også om

” Det er ikke naturligt at skulle på toilettet hele tiden

dagen - hos dem, der har en meget aktiv blære.

Laila Ravnkilde Marlet foreslår, at man siger til sig selv: "Det er mig, der bestemmer, og jeg vil ikke lige nu". Det er også en god ide at undgå at drikke 2-3 timer, inden man skal sove og tømme blæren helt, inden man går i seng.

For at stoppe en pludselig vandladningstrang om natten, kan det være en god ide at lægge sig om på den anden side og lave bækkenbundsøvelser eller dybe vejtrækningsøvelser. Man kan også aflede sig selv, så man ikke fokuserer så meget på vandladningstrangen.

Du kan læse mere om bækkenbundstræning, knibeøvelser og få gode råd hos Kontinensforeningen ([kontinens.org](http://kontinens.org)) og på Laila Ravnkildes hjemmeside ([stopinkontinens.dk](http://stopinkontinens.dk)).