

## Til deg som skal opererast for urinlekkasje (TVT)

**Innledning:** Det er mange faktorer som kan bidra til urinlekkasje. Fødselar, kronisk hoste, tungt arbeid er vesentlige bidragsyttere. Hormonelle endringer kan spille en rolle.

Dette er fremdeles tabubelagt og kan vere et vanskelig tema å ta opp med fastlegen.

**Før:** Før operasjonen vil du få muntlig informasjon av fysioterapeut. Dette inkluderer og instruksjon i knipeøvelser.

**Aktivitet og hvile:** Du bør avlaste underlivet i 2 veker etter operasjonen. Dette inneber at du unngår aktiviteter som medfører stor auking i buktrykk – til dømes tungt husarbeid, tunge løft og bukøvelsar. Du bør unngå kraftig trykking ved toalettbesøk.

Kvil gjerne i liggande om du kjenner ubehag/tyngdefølelse i underlivet. En god posisjon er liggjande på rygg med pute under lår og så vidt under setet. Eit alternativ er mageleie over ein eller to puter (bekkenet hevast).

Det er fint å vere i aktivitet. Lette aktiviteter og tur med gradvis aukande lengde er flott.

**Trening av musklane i bekkenbotn:** Musklane i bekkenbotn dannar golvet i bekkenet. Musklane er viktige i stønad av organa i bekkenet og lukking av opningane som passerer – endetarm, skjede og urinrør. Musklane i bekkenbotn er vanlig skjelettmuskulatur og er trenbar som anna muskulatur.

Det er viktig å vere spesifikk i trening, bruk tid på å «finne» muskulaturen. Start gjerne i liggjande slik at tyngdekrafta eliminerast. Snurp saman rundt dei tre opningane kjenn eit lite løft inn i kroppen. Setemusklar og musklane på låret skal vere avslappa.

Start med 5 forsiktige knip 3 gongar for dagen – dette vil auke sirkulasjonen. Du trenar på denne måten dei første 2 vekene. Deretter kan du knipe kraftigare, og etter fire veker kan du knipe maksimalt. Du bør auke til 10 knip i serien og gjenta 3 gonger. Styrke trening har dokumentert effekt.

Det anbefalast og at du før og under eit host, nys eller tungt løft kniper godt. Det er dokumentasjon for at ein slik aktivisering av bekkenbotn-muskulaturen hindrar eller reduserer lekkasje.

Trening er ferskvare. Dette er trening du bør gjøre resten av livet. Vedlikehaldstrening er ikkje like intensiv som det å auke styrke; ofte vil det være tilstrekkelig med 1 god økt om dagen.

Om dette er vanskelig eller du er usikker på om du gjer det rett kan du kontakte fysioterapeut for veiledning/instruksjon. Ta kontakt, så formidlar vi hvilke terapeuter som har kompetanse på feltet.

Lykke til.

Fysioterapeutane ved Kvinneklubben.

Tlf: 55 97 42 93.