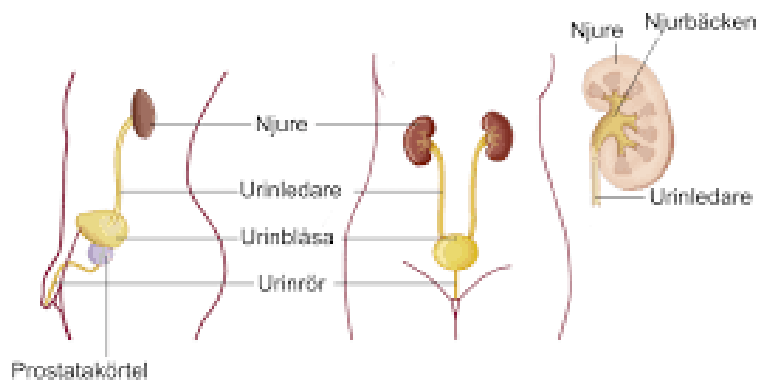
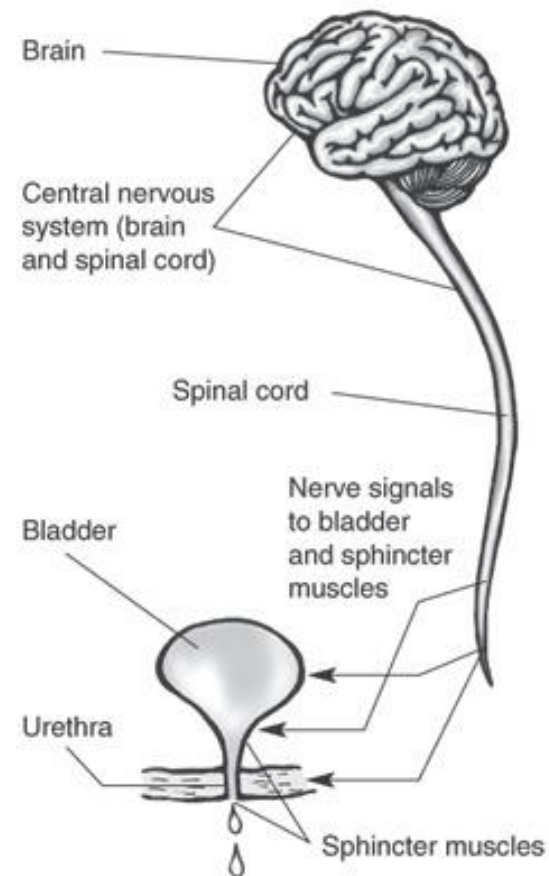


Urinvägar



© 2010, Elsevier



Nedre urinvägars funktion

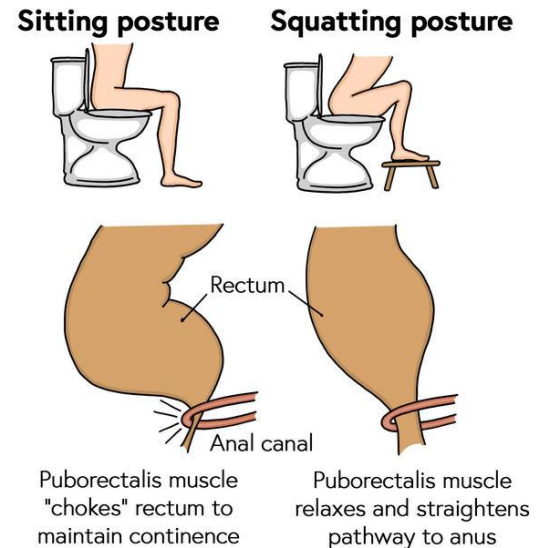
Blåsa: lagring -reservoar
 tömning -pump

Urinröret: kontinens
 transportera urin
 infektionsskydd

Urinblåsans funktion- normalvärden

- Dygnsvolym 1000 - 2000 ml
- Medelvolym 200 - 400 ml
- Maxvolym 300 - 600 ml
- Frekvens 4 - 8 ggr/dygn
- > 50 år normalt att gå upp en gång nattetid

Kissa och bajsa



Kissa ska göra lugnt med avspänd bäckenbotten, utan bukpress, genom att starta miktionsreflexen.

Avföring, lyssna på kroppens signal, gastrointestinala reflexen kommer ca 20 minuter efter måltid, lätt buktryck och bajspall, anorektala vinkel.

Inkontinens

Är en egen sjukdom, men kan också vara ett symtom på annan sjukdom

- Ansträngningsinkontinens
- Trängningsinkontinens
- Blandinkontinens
- Överrinningsinkontinens
- Neurogen blåsrubbning

Ansträngningsinkontinens

Sänkning, försvagning av bäckenbotten.

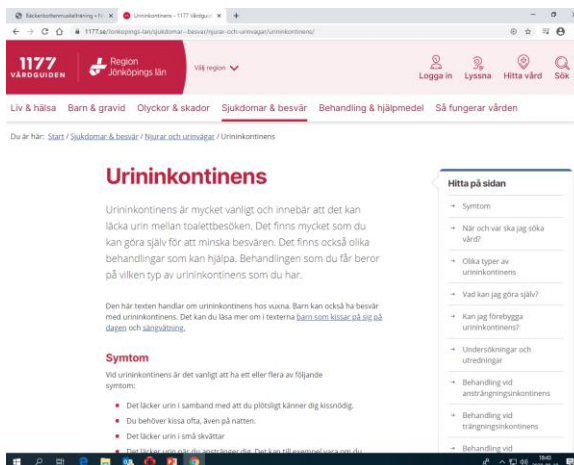
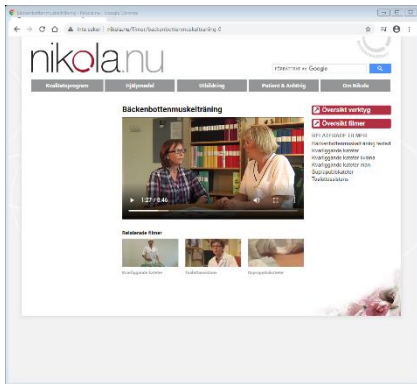
Ålder, graviditet, övervikt, astma och rökning som ger hosta, trög mage/förstoppning.

Behandling ansträngningsinkontinens

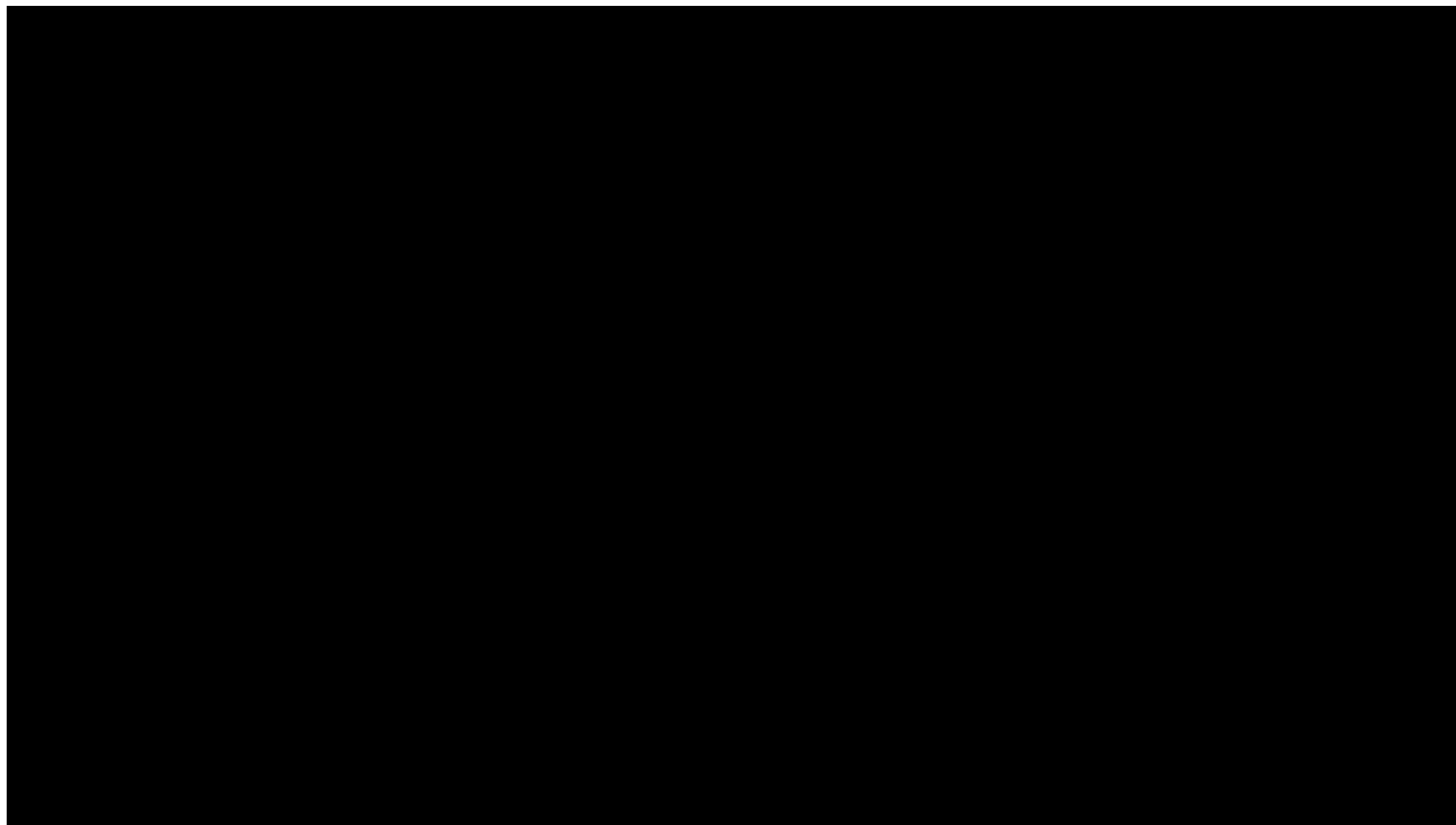
- Bäckebottenträning
- Livsstilsförändringar- viktnedgång, sluta röka, reglera dryckintag
- Tarmreglering
- Lokalt östrogen
- Inkontinensskydd
- Kontinensbåge (kvinna), uretraklämma (man)
- Läkemedel
- TVT-operation (kvinna)
- Sfinkterprotes, AMS 800 (man)



Bäckenbottenträna 3 ggr/dag i minst 3 månader för resultat



- Patienten själv
1177.se
Nikola.nu
TÄT.nu
- Fysioterapeut i primärvården



Trängningsinkontinens

Blåsmuskeln dras ofrivilligt samman, man får ofta plötsliga trängningar och ett överrumplande behov att kissa. Om trängningen inte går att stoppa läcker man urin, trängningsläckage.

En störning av nervreflexen mellan hjärna och blåsmuskel.
Minskning av östrogen.

Upprepade urinvägsinfektioner.

Försämrad spänst av blåsmuskel på grund av ålder.

Hos majoriteten hittar man ingen orsak.

Trängningsinkontinens

- bäckenbottenträning
- blåsträning
- östrogen
- läkemedel
- el-stimulering vaginalt/rektalt, PTNS perkutan tibial nervstimulering
- Botox
- sakral nervstimulering

Blandinkontinens

Inslag av både ansträngningsinkontinens och trängningsinkontinens.

Vanligt.

Överrinningsinkontinens

Oförmåga att tömma blåsan, överskottet rinner ut, men alltid kvarstående resurin.

Hinder kan vara prostataförstoring, strikturer (män) prolaps (kvinna) avvikelser i urinblåsan som täpper till ex tumörer, stenar.

Försvagad blåsmuskel, ålder, läkemedel, neurologiska sjukdomar, trauma.

Tänk läkarkontakt- remittera vidare!

Neurogen blåsmuskelrubbning

Skada eller sjukdom på urinvägarnas innervering.

Från hjärna till ryggmärg som ger urininkontinens både lagrings- och tömningssvårigheter.

Exempel

MS och ryggmärgsskador kan ge överaktiv blåsa men även oförmåga att tömma.

Bensträckare



Åldrandet

- Blåsdysfunktion drabbar framför allt äldre personer, både kvinnor och män är utsatta. I Sverige har drygt 530 000 personer över 65 år besvär och nästan 80 procent av alla personer i särskilt boende har sådant läckage att de behöver använda inkontinenshjälpmedel.

<http://nikola.nu/utbildning/socialstyrelsens-rapport-om-blasdysfunktion-hos-aldre-personer>

Normalt åldrande

- Urinblåsans yttre och inre väggar förändras: den glatta muskulaturen försvaga, hela blåsväggen blir stelare, vilket ger försämrade blåstömning och mindre fyllnadsvolym
- Blåsans inre väggbeklädnad blir uppluckrad, bakterierna kan lättare få fäste
- Slidans miljö ändras efter menopaus
- Prostatans volym ökar

- Anatomiska förändringar
- Samsjuklighet
 - diabetes
 - stroke
 - neurologiska sjukdomar
 - ryggproblematik
 - prolapser
 - fysisk orörlighet
- Kognitiva nedsättningar
 - demens
 - syn- och hörselnedsättning

Varför drabbas äldre?

