Blöðruþjálfun

Þjálfunaráætlun fyrir karla og konur með ofvirka þvagblöðru

Ofvirk þvagblaðra veldur ósjálfráðum samdrætti í þvagblöðrunni sem framkallar sterka og bráða þvaglátsþörf, með eða án þvagleka. Blöðruþjálfun er árangursrík meðferð við bráðaþvagleka.

Til að ná árangri í blöðruþjálfun er mikilvægt að stunda markvissa og stöðuga þjálfun í sex vikur og jafnframt að styrkja grindarbotnsvöðvana.

Áður en þjálfun hefst

- Mikilvægt að skrá vökvainntekt og þvagútskilnað í tvo sólarhringa í röð. Ef þvagmagn er meira en 2000 ml á sólarhring er fyrsta skrefið að drekka minna.
- Ráðlagt er að drekka 1500–2000 ml á sólarhring og er þá eðlilegt að hafa þvaglát 5–7 sinnum á sólarhring og heildarþvagmagn er þá um 1500–2000 ml.
- Ef vökvainntekt er of mikil er ráðlagt að drekka aðeins í tengslum við máltíðir. Hafa ber í huga að það er vökvi í ávöxtum og grænmeti.
- Ef næturþvaglát eru tíð er ráðlagt að drekka ekki vökva eftir klukkan 20:00 á kvöldin.

Blöðruþjálfun

Blöðruþjálfun er atferlisþjálfun sem felst í því að fresta þvaglátum meðvitað og halda í sér. Við blöðruþjálfun þenst þvagblaðran út, þvagmagn í blöðrunni eykst og salernisferðum fækkar.

Góð ráð við blöðruþjálfun

- Þegar þvaglátsþörf kemur þarf að reyna að halda í sér, beina athyglinni að einhverju öðru, prófa að setjast niður, leggjast út af, ganga um, krossleggja fætur eða standa á tám.
- Oft hverfur þvaglátsþörfin í stutta stund en kemur svo aftur. Því lengur sem haldið er í sér, þeim mun betra.
- Til að fylgjast með árangri er ráðlagt að skrá þvagmagn og þvagleka. Markmið er að þvagmagn sé 200–300 ml við hver þvaglát á 3–4 klukkustunda fresti 5–7 sinnum á sólarhring.

Slæmir siðir

Að fara á salernið til öryggis þegar þvaglátsþörf er ekki fyrir hendi veldur röskun á eðlilegu samspili heila og þvagblöðru. Þvagblaðra sem aldrei nær að fyllast fær röng skilaboð og þvag sem rúmast í henni minnkar og þvaglát verða tíðari. Þannig skapast vítahringur.

Samhliða meðferð með lyfjum

- Ef blöðruþjálfun ein og sér skilar ekki nægilegum árangri eru oft notuð lyf samhliða sem slaka á þvagblöðrunni.
- Eftir tíðahvörf geta konur haft gagn af staðbundinni hormónameðferð í leggöng.

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
OKTÓBER 2026
FRÆ-0630

ÁBYRGÐARMENN:
YFIRLÆKNIR ÞVAGFÆRASKURÐ-
LÆKNINGA OG DEILDARSTJÓRI 11A

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA

© Landspítali. Leyfilegt er að afrita og nota efnið óbreytt, sé heimildar getið.