



Blæretræning

Ved blæretræning lærer man at bestemme over sin blære. Derfor er det vigtigt at vide, hvordan nyrer og blære fungerer. Man skal lære at mærke signalerne fra blæren og få kontrol over dem. En anden vigtig del af blæretræningen er at lære at tisse regelmæssigt og afslappet.

Nyrerne er en slags "fabrik", som laver tis, der langsomt løber ned i blæren. Når blæren er lidt mere end halvt fuld, sender den besked til hjernen om, at man snart skal tømme blæren, så man har god tid til at gå/nå på toilettet.

Man kan styre sin blære fx at begynde at tisse, selvom blæren ikke er fyldt, eller man kan vente et stykke tid med at tisse, efter at blæren har givet besked om behov for tømning - og man kan stoppe med at tisse, før blæren er tom.

Hvor gammel, man skal være for at mærke og kontrollere sin blære, er forskelligt, men man kan øve sig i at kontrollere den og mærke de signaler, den sender. Det kan gøres ved at have tidsbestemte tisetider.

Derved udnytter man, at blæren og urinrøret er under hjernens (og dermed viljens) kontrol. Man kan derfor træne sin blære til at vente med at tømme sig, til den får lov. På den måde trænes blærens følsomhed overfor, hvornår der sendes besked, om den skal tømmes, og den vænner sig til at indeholde større mængder.

Tissetrangen kan hos nogle hæmmes ved, at man fx stiller sig på tæer og spænder i lægmusklerne, eller man sætter sig på kanten af en stol, tænker på noget andet, tæller baglæns, knytter hånden hårdt osv.

Man kan øve sig i kontrol af blæren ved at tisse – stoppe – tisse – stoppe, evt ved at prøve at holde flere og flere pauser under en vandladning.

Normalt vil man have behov for at tisse 5-7 gange i døgnet. Hos en 7-årig vil blæren kunne indeholde ca. 250 ml og hos en voksen ca. 500 ml.

For at få tømt sin blære ordentligt er det vigtigt at sidde ordentligt, hvor det kan være vigtigt at have støtte under fødderne (brug fx en skammel) for at sidde afslappet.

Det er vigtigt at give sig god tid, så blæren bliver helt tømt, og ikke at presse urinen hurtigt ud. Ofte skyldes hyppig tissetrang, at blæren efter toiletbesøg er ½ fuld, hvor der højst må være omkring 5 ml tilbage.

Nogle børn kan have glæde af at have et skema, der viser, hvordan det går (fx et smiley-system). Hvis det er svært at huske tisetiderne, kan det hos større børn være en idé med et ur med diskrete alarmer.

Tidsbestemte tisetider skal tilpasses det dagsprogram, som passer til barnet. Start eksempelvis med hver anden time (eller oftere hvis barnet har en overaktiv blære). Disse tider udvides langsomt i takt med, at træningen går fremad.

Hvis barnet må presse eller trykke sig på maven under vandladningen, kan små øvelser for mave og baller være en stor hjælp; fx at ligge på ryggen med bøjede ben og løfte numsen op fra gulvet 10 gange eller at lave mavebøjninger.

Det er vigtigt at forstå, at barnet gerne vil holde sig tør, men ikke ved, hvordan det skal gå til. Ros, anerkendelse og stor tålmodighed er vigtige forudsætninger for succes. Pas dog på overdreven fokus, da det kan skabe stress.