

## HVORDAN VIRKER ELEKTRISK BÆKKENBUNDSSTIMULATION?

Kontinensstimulation med EMS (**E**lektrisk **M**uskel **S**timulation) er en terapeutisk, sikker og meget effektiv behandling for inkontinens. Metoden er anbefalet af læger, kontinensrådgivere og fysioterapeuter i hele verden.

Omkring 30% af alle kvinder og 11% af alle mænd oplever urininkontinens, på et eller andet tidspunkt i deres liv.

Der er tre hovedtyper af inkontinens:

**Stress**inkontinens er lækage af urin, når du hoster, nyser, anstrenger dig eller gør pludselige bevægelser. Det er især almindeligt hos kvinder, der har født og forekommer, når blærehalsen eller bækkenbundsmusklerne ikke fungerer korrekt.

**Urge/Trangs**inkontinens beskriver en overaktiv blære. Du kan opleve en stærk pludselig trang til at gå på toilettet, så du ikke altid er i stand til at holde tæt - eller er nødt til at gå oftere end normalt.

**Blandings**inkontinens er en kombination af Stress og Urge inkontinens.

## FORDELE VED EMS-STIMULERING

En løsning – ikke bare symptombehandling.

EMS stimulering arbejder på at *løse inkontinens problemer*, ved at styrke og genoptræne de muskler, der er nødvendige for at holde urinen i blæren; metoden arbejder på at helbrede problemet, frem for blot at håndtere problemet (med inkontinensbind, intimringe osv.)

Minimale omkostninger. EMS stimulation er en mere omkostningseffektiv løsning til inkontinens end symptombehandling. En bækkenbundstræner skal indkøbes én gang og sigter på at behandle og løse problemet, med resultater inden for nogle måneder - i modsætning dagligt brug og indkøb af bind, resten af dit liv.

EMS stimulation er en medicinfri, ikke-kirurgisk og langsigtet løsning, som lader brugeren tage kontrol over egen behandling.

Apparaterne er bærbare, for det meste diskrete og kan bruges derhjemme – og sparer på den måde brugeren for hyppige besøg hos behandler.

## LÆS FØLGENDE FØR DU KØBER:

Inkontinens kan have mange årsager. Bækkenbundstrænere bør aldrig bruges, medmindre årsagen og kilden til inkontinens er blevet diagnosticeret af en læge.

## SÅDAN ARBEJDER KONTINENSSTIMULERINGSAPPARATET:

Blide elektriske impulser løber gennem en vaginalprobe til kvinder eller en analprobe (Type XPR) for mænd.

*Eksterne elektroder kan anvendes som et alternativ, hvis interne prober er ikke hensigtsmæssige.*

Elektrisk stimulering virker på forskellige måder, afhængigt af det anvendte/valgte program.

**Stressprogrammet** er baseret på at styrke musklerne i bækkenbunden, ved hjælp af elektrisk stimulation.

Når muskelstyrken er blevet forbedret, vil disse muskler være bedre i stand til at stoppe lækager forårsaget af ydre tryk på blæren - såsom hoste og nys eller ved fysisk anstrengelse.

Hvis musklerne er i dårlig stand, er det ofte svært at føle de muskler, du har brug for at aktivere og ubrugte nervebaner kan gøre det vanskeligt at kontrollere dine muskler. Bækkenbundstræneren sender signaler, der ligner de signaler, din hjerne sender men stærkere og målrettet på det rigtige sted. En medium-frekvens strøm får musklerne til at trække sig sammen og arbejde, og opbygger muskelstyrke og kontrol.

Stimulering via en analprobe (XPR) kan også anvendes til at forbedre funktionen af den anale sphincter i behandlingen af fækal inkontinens hos både mænd og kvinder.

Urge/trangsinkontinens er primært den uønskede og uventede tømning af blæren på grund af ufrivillige sammentrækninger i musklerne og forkerte signaler til og fra hjernen.

En lavere frekvens strøm har vist sig at have en gavnlig virkning, i forhold til at reducere de ufrivillige sammentrækninger. Det virker ved at bremse hastigheden af falske signaler, der sendes til hjernen.

Ved STRESSinkontinens, skal du forvente en langsom forbedring, efterhånden som muskelfibrene opbygges og nervefølsomhed og blodforsyningen øges. En vellykket behandling vil kræve stimulering én gang dagligt i en til tre måneder.

For URGEinkontinens, kan forbedringer ses efter så lidt som to uger med daglig stimulation.

## HVORDAN FØLES STIMULATIONEN MED FemiFit?

### STRESSinkontinens

Du skal øge styrken af de elektriske impulser, indtil du føler en stærk, men behagelig fornemmelse af "stramning eller løft". 'Knibet' varer fem sekunder og stopper derefter i ti sekunder. Du skal fortsætte med at øge intensiteten, indtil den er så højt som muligt, uden at det bliver ubehageligt. Behandlingen er kun effektiv, hvis musklen mærkbart trækker sig sammen.

Det kan være nødvendigt at øge intensiteten, under behandlingen, for at holde følelsen konstant, da kroppen vænner sig til følelsen.

Stimuleringen hjælper dig til at mærke, hvor og hvordan dine bækkenbundsmuskler aktiveres. Efterhånden som dine muskler bliver stærkere, bør du forsøge at lave knibeøvelser i mellem behandlingerne. Dette hjælper med at genskabe den naturlige forbindelse mellem din hjerne og muskler.

Ligesom med enhver anden træning, har du brug for at hvile musklen.

### URGE/TRANGSinkontinens

'URGE' programmet vil være en "pulserende" fornemmelse. Øg intensiteten til lige før det punkt, hvor musklen begynder at trække sig sammen. Hvis du får en smertende fornemmelse under en behandling skal du skrue ned for styrken - og tale med din rådgiver om at reducere træningstiden.

Stimulering hjælper dig til at fornemme, hvor din bækkenbund er. Efterhånden som dine muskler bliver stærkere, bør du forsøge, selv at knibe mellem træningerne. Dette hjælper med at genskabe den naturlige forbindelse mellem din hjerne og musklerne.

Den bedste træning for din bækkenbund foregår uden stimulation. Når du har opbygget muskelstyrke og kontrol, bør du holde din bækkenbund ved lige, ved hjælp af knibe/Kegeløvelser.

Holdes muskelstyrken ikke ved lige, vil dine problemer vende tilbage.

## INDFØRING AF PROBEN

Du bør altid gå på toilettet og tømme blæren, før du påbegynder behandlingen.

Sørg for, apparatet er slukket, inden og når du indfører proben.

Smør proben med et vandbaseret smøremiddel, intimgel eller blot vand og indfør den, som du ville indsætte en tampon. Kun bundpladen skal være uden for skeden. Proben vil naturligt positionere sig med den bredeste del af løkken vandret. Ved indføring skal metalpladerne vende ud mod inderlårerne.

Under træningen/behandlingen bør du ligge eller sidde i en behagelig stilling, med bøjede ben og knæene oppe.

## HVORNÅR - OG HVOR LÆNGE SKAL JEG BRUGE BÆKKENBUNDSTRÆNEREN?

Stressinkontinens kræver lidt tålmodighed, da musklen kun kan opbygges langsomt.

Behandlingen skal fortsættes i op til tolv uger. Før evt. dagbog til at registrere, hvor ofte du oplever problemer, både i dag- og aftentimerne - og før journal over, hvor meget du lækker. Når du begynder at opleve de små forbedringer, vil denne dagbog være med at holde motivationen oppe.

Varigheden af hver træningsperiode kan varieres - for eksempel fra 10 minutter til at begynde med, op til 30 eller 40 minutter, når dine muskler er blevet stærkere.

Længden af hver session bør også afhænge af din evne til, selv, at knibe sig sammen og din tærskel for muskeltræthed.

Som med enhver muskel gentræning, gælder, at musklen skal udfordres for at yde sit bedste og styrkes.

Dog må træningen aldrig være smertefuld eller en prøvelse. Styrken i stimulationen og brugsperiode bør skræddersys til dine særlige behov og evner.

---

Kvinder med Trangs- eller 'Urge' inkontinens kan reagere meget hurtigt – nogle oplever forbedringer i tilstanden efter så lidt som 2 uger.

Hvis du ikke kan føle noget, når intensiteten øges, kan du have nedsat følelse i underlivet. Denne følelsesløshed bør ændre sig med behandlingen, men for at sikre, at du ikke overstimulerer musklerne - og for at undgå ubehagelige overraskelser, hvis proben glider ud, skal du gøre følgende:

Tryk styrken ned til 1 eller 2.

Træk proben halvvejs ud.

Øg intensiteten, så højt som du mageligt kan klare det.

Genindfør proben helt.

## ANAL PROBE

Nogle behandlere anbefaler anvendelsen af to prober samtidigt, for at maksimere stimulationen af bækkenbunden. En særlig Anal Probe og ledninger (L-BPT og X-AP) fås som ekstraudstyr. Den anden kanal anvendes på præcis samme måde som det første.

## PROBE HYGIEJNE

Den medfølgende probe er beregnet til én patient. Det er vigtigt, at proben er rengøres efter hver brug.

Aftør også ledninger og styreenheden.

Rengør i varmt sæbevand, skyl og tør grundigt. Proben skal udskiftes hvert halve år. Brug ikke skrappe rengøringsmidler.

## HVORDAN KAN BÆKKENBUNDSTRÆNEREN HJÆLPE MIG?

1 ud af 3 kvinder (50% af kvinder over 40) og en ud af 7 mænd, vil lide af, en eller anden form for, inkontinens i løbet af deres liv.

Sværhedsgraden af inkontinensen, kan variere. Selv om det ikke anses for livstruende, kan tilstanden forårsage depression, isolation og ømhed.

Bækkenbundstrænere er en effektiv metode til at styrke de muskler, der støtter blære og tarm - og er en mere omkostningseffektiv og en bedre langsigtet løsning end f.eks. inkontinensbind.

## HVORFOR BRUGE EN BÆKKENBUNDSTRÆNER?

Bækkenbundstræning anses for at være den mest effektive måde at forebygge og afhjælpe problemer med inkontinens. Alligevel regner man med, at 1 ud af 3 kvinder ikke ved, hvordan, eller ikke er i stand til at træne deres bækkenbund selv.

En bækkenbundstræner kan spille en afgørende rolle i, at lære kvinder om deres bækkenbund og den fornemmelse, de skal føle, når de laver bækkenbundsøvelser/knibeøvelser. Knibeøvelser bidrager til at forbedre muskelstyrken og afhjælper således de dertil tilknyttede problemer.

Ved hjælp af analproben, kan mænd få styrket bækkenbunden og derved komme problemer som inkontinens, nattetisseri og impotens til livs.

Fordele ved at bruge en EMS bækkenbundstræner:

- Sikker og stoffri - helt uden bivirkninger
- Let-at-bruge derhjemme
- Ikke-kirurgisk
- Klinisk dokumenteret programmer

Reducerer brugen af og behovet for inkontinensbind  
Forbedrer seksuel følelse for kvinder gennem en styrket bækkenbund  
Kan bidrage til at reducere lækager  
Diskret  
Hjælper med at undgå rektal prolaps  
Hjælper med at lindre kroniske bækkensmerter  
Hjælper mænds prostata til at fungere

## HVORDAN KAN EN BÆKKENBUNDSTRÆNER HJÆLE PÅ URININKONTINENS?

Bækkenbundstrænere er bærbare EMS (**E**lektrisk **M**uskel **S**timulation) enheder, som hjælper til at opbygge bækkenbundens muskelstyrke, samt lære kvinder, hvordan de kontrollerer deres bækkenbund.

Bækkenbundstrænere virker ved at sende blid stimulation (EMS) til din bækkenbund gennem en vaginal eller anal probe, eller via selvklæbende elektroder placeret på kroppen. Programmerne er klinisk anerkendte og afprøvede til de specifikke formål.

Apparaterne træner og styrker bækkenbunden - og hjælper dig med at få kontrol over din blære. For det bedste resultat anbefales det, at du bruger din bækkenbundstræner sammen med knibeøvelser.

Fordelene ved bækkenbundstræning for kvinder, især efter fødslen, er veldokumenterede. Men disse enkle øvelser er også meget værdifulde for mænd efter prostatektomi eller anden prostata kirurgi, hvor fjernelse af prostata har beskadiget området mellem blæren og urinrøret, hvilket i de fleste tilfælde resulterer i en eller anden form for urininkontinens, hurtig indsats med bækkenbundstræning har vist sig, at være det absolut mest effektive.

En undersøgelse, der fulgte mænd gennem det første år efter prostatektomi, fandt, at bækkenbundsøvelser er meget effektive i forhold til at reducere inkontinens. EMS bækkenbundstræneren til mænd, lokaliserer og styrker din bækkenbund, hvilket hjælper dig med at genopbygge muskelstyrke og mindske uønskede lækager.

## HVORDAN KAN BÆKKENBUNDSTRÆNEREN HJÆLPE PÅ FÆKAL INKONTINENS?

Fækal inkontinens kan være resultatet af svækkede eller dårligt fungerende anal sphincter muskler - eller skader på nerverne, der kontrollerer dem.

Elektrisk muskelstimulation (EMS) kan anvendes til at 'omskole' den anale sphincter.

Træningen har til formål at vise fremskridt ved hjælp af graduerede aktive øvelser, som forbedrer bækkenbundens styrke og udholdenhed samt at genvinde funktionaliteten.

## HVORDAN SKAL MÆND BRUGE BÆKKENBUNDSTRÆNEREN?

Bækkenbundstrænere til mænd, er diskrete enheder med analprobe. Apparatet bruger en behagelig muskelstimulation, der træner din bækkenbund, så du opnår øget kontrol og minimerer eller helt slipper for urin og fækal inkontinens.

Til brug for den meget almindelige trangsinkontinens, bliver bækkenbundstræneren leveret med selvklæbende elektroder, der placeres på hver side af rygsøjlen, nederst på ryggen. Det anvendes blid elektrisk stimulation til at berolige irritable blæremuskler.

Ekstra elektroder, nye prober og Go Gel (vandbaseret intimgel) er alle tilgængelige som ekstra tilbehør.

## KLINISK AFPRØVET OG DOKUMENTERET

Et nyligt klinisk forsøg udført på TensCare apparaterne, er udført i USA med gode resultater. Deltagerne i undersøgelsen har oplevet et fald på 57,1% i brugen af inkontinensbind og en betydelig forbedring i inkontinensepisoder - efter kun 12 ugers brug af EMS bækkenbundstræneren. Figuren giver resultaterne fra kliniske forsøg:

