Behandling av inkontinens

med biofeedback og elektrostimulering

Inkontinens trenger ikke være et problem

Urinlekkasje kan ramme alle kjønn, og både unge og gamle. I Norge anslår man at minst én av ti opplever problemer med lekkasje i større eller mindre grad. Lekkasje av avføring/luft er heller ikke uvanlig.

Det finnes imidlertid gode behandlingsmetoder. Hvilken løsning som er best for deg vil avhenge av type og grad av inkontinens. Biofeedback og elektrostimulering er blant de enkleste og minst inngripende behandlingsmetodene som finnes i dag. Mange velger derfor å starte med slik behandling.

I denne brosjyren fokuseres det på urininkontinens hos kvinner, men de samme prinsippene ligger til grunn for behandling av urininkontinens hos menn, analinkontinens, underlivsprolaps og i noen tilfeller også bekkenrelaterte smertetilstander.

det fine er at det finnes løsninger

Stressinkontinens (anstrengelseslekkasje)

Stressinkontinens er den vanligste formen for inkontinens. Den rammer minst én av fire kvinner. Lekkasje oppleves ved fysisk aktivitet som mosjon, tunge løft, hosting eller latter. Dersom bekkenbunnsmuskulaturen/vevet er svekket vil trykket i blæra overstige trykket i urinrøret ved fysisk anstrengelse. Resultatet er urinlekkasje.
De vanligste årsakene til svekket muskulatur og vevsstruktur i bekkenbunnen er graviditet, fødsel, alder og hormonelle forandringer.

Overaktiv blære (hastverkslekkasje)

Ved overaktiv blære oppleves både økt hyppighet og økt trang til vannlating. Lekkasje oppstår dersom man ikke rekker toalettet i tide. Man har gjerne ukontrollerte sammentrekninger i blæra, såkalt overaktivitet. Det kan skyldes forstyrrelser i nervefleksene som gir signaler fra hjernen om blæretømming eller forandringer i blæremuskulaturen. Ofte finner man ikke den konkrete årsaken.

Blandingsinkontinens

Blandingsinkontinens innebærer både stressinkontinens og overaktiv blære. Mange har en blanding av begge, der den ene komponenten gjerne dominerer. Behandling av inkontinens bør derfor rettes mot både overaktiv blære og stressinkontinens.

Analinkontinens

Lekkasje av avføring og luft kan skyldes skade på lukkemusklene rundt endetarmen etter fødsel, mage- og tarmkirurgi, ulike nerveskader, langvarige tømmingsproblemer eller andre, ukjente årsaker.

Andre typer inkontinens kan være «overflow»-, etterdrypp- (rammer kun menn) eller kontinuerlig og forbigående inkontinens.

Bekkenbunnshelse

En sunn og sterk bekkenbunn er med på å gi optimal funksjon og livskvalitet. Bekkenbunnsmuskulaturen er ikke bare viktig for å unngå lekkasjer, men er også grunnlaget for god seksuell helse hos alle kjønn. God bekkenbunnshelse må vedlikeholdes!

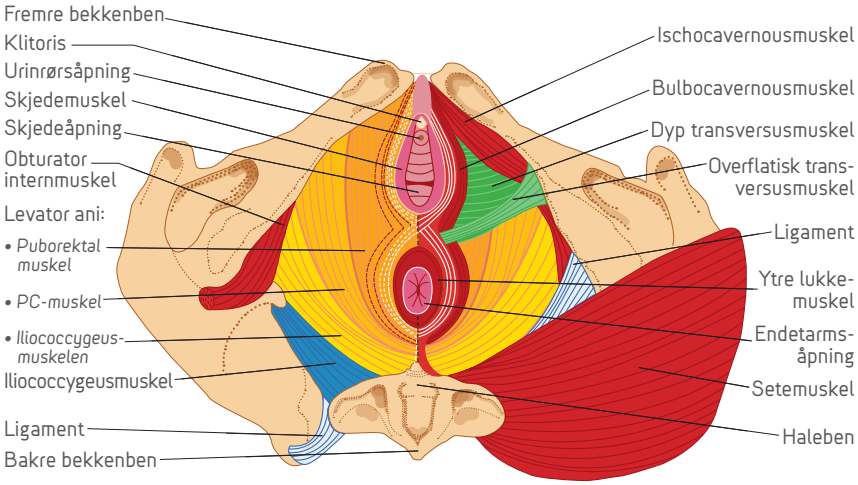
Riktig teknikk ved trening av bekkenbunnen er svært viktig. Hvis du er usikker på om du trener riktig, bør du oppsøke en fysioterapeut med spesialisering i kvinnehelse (noen av disse behandler også menn). Sjekk våre hjemmesider for en oppdatert oversikt over spesialiserte terapeuter i ditt nærområde som også har kompetanse på biofeedback og elektrostimulering.

Har du middels til sterk bekkenbunn og ønsker hjelp til å vedlikeholde muskulaturen, kan enkle hjelpemidler anbefales. Du finner en oversikt over disse bakerst i brosjyren. Biofeedback og elektrostimulering er for deg som har et behandlingsbehov – enten det er for å dempe en overaktiv blære eller om du trenger hjelp til å finne riktige muskler og få en god teknikk.

Elektrostimulering og biofeedback er lett tilgjengelig via en egen rekvisisjonsordning som gjør at utstyr kan rekvireres kostnadsfritt.

Sjekk vår oversikt på vår hjemmeside quintet.no og kontakt din nærmeste kvinnehelsefysioterapeut.

Bekkenbunnen



Bekkenbunnen holdes stabil av muskler, sener og bindevevsdrag. Under svanger-skap, ved fødsel og ved økende alder svekkes dette støtteapparatet. Riktig bekkenbunnstrening opprettholder god funksjon gjennom hele livet.

NeuroTrac Continence

NeuroTrac PelviTone

Elektrostimulering

Elektrostimulering kan brukes ved de aller fleste typer inkontinens. Ved å velge ulike programmer og innstillinger på apparatet kan man skreddersy behandlingen til den type inkontinens du har.

Er årsaken en muskulær svekkelse, kan elektrostimulering aktivere muskulaturen slik at du kjenner muskelsammentrekning og kan knipe/trene sammen med impulsene. Er årsaken nevrologisk, kan elektrostimulering påvirke ulike nervereflekser som normaliserer blæretømmingen.

Alle våre apparater har flere programmer for elektrostimulering.

Elektrostimulering gis via en probe/sensor som plasseres i skjede eller i endetarm.

Anal probe

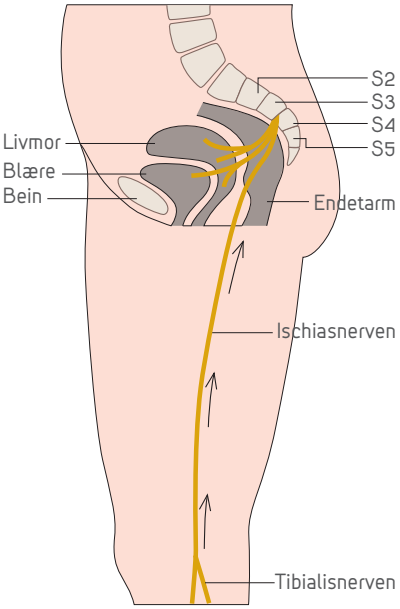
Vaginal probe

Tibialisstimulering – en annen type elektrostimulering

Tibialisstimulering er et alternativ til vanlig elektrostimulering med probe, og egner seg godt for eksempel hos barn eller hos andre, der det ikke er aktuelt eller vanskelig å bruke probe/sensor i skjede/endetarm. Tibialisstimulering brukes ved overaktiv blære eller analinkontinens der fekalt hastverk er hovedårsak. Man kan oppnå normal vannlating eller normal avføring/luft uten ukontrollert trang.

Stimulering av n. tibialis posterior hemmer parasympatisk nerveaktivitet i S3-nivå, og blæremuskulaturens tonus normaliseres over tid.

Enkelt forklart vil blæremuskulaturens aktivitet normaliseres ved stimulering av tibialisnerven som deler nerverot med blæra. Dette kan gjøres med hudelektroder som plasseres på foten.



Tren selv hjemme med biofeedback

Rekvireres kostnadsfritt av lege

NeuroTrac MyoPlus Pro, for biofeedback, for elektrostimulering eller begge deler.

Biofeedback brukes ved stressinkontinens, blandingsinkontinens og analinkontinens. Biofeedback gir deg tilbakemelding på hvordan du trener din bekkenbunn.

Biofeedback kan brukes alene hvis du har «kontakt» med bekkenbunnsmusklene dine. Dersom du har svært svak bekkenbunnsmuskulatur, anbefales det å starte med elektrostimulering for å få i gang aktiviteten (se avsnitt om elektrostimulering eller avsnitt om kombinasjonsbehandling).

Ved biofeedback ser man hvor sterk, utholdende og rask bekkenbunnsmuskulaturen er. Dette er en intuitiv og enkel måte å motivere til treningsinnsats fordi fremgangen kan måles og resultater av innsatsen avleses over tid.

Enkle og morsomme spill som utfordrer bekkenbunnsmusklene.

Dersom biofeedback skal vurderes som behandling for deg, så vil terapeuten lære deg å knipe etter et bestemt program som du følger via apparatet. Proben/sensoren, som er plassert i skjeden eller i endetarmen, foretar målinger av det knipet du klarer å gjennomføre, og resultatet ser du fortløpende på apparatets skjermbilde.

MyoPlus viser deg hvordan du kniper og hviler.

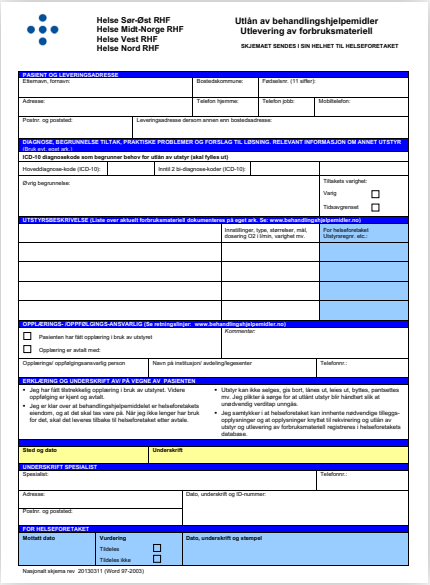
Kombinasjonsbehandling: Biofeedback og elektrostimulering

Behandling med elektrostimulering og biofeedback kan i mange tilfeller utfylle hverandre, og ulike kombinasjoner gir deg en unik og skreddersydd behandling. MyoPlus Pro er det optimale apparatet for dette. I tillegg til de mange biofeedbackfunksjonene beskrevet på forrige side, er det også en fullverdig elektrostimulator med muligheter for både vanlig elektrostimulering og tibialisstimulering.

God visuell tilbakemelding også på elektrostimuleringprogrammene.

Rekvisisjonsordningen

Dersom du skal benytte NeuroTrac Continence, NeuroTrac PelviTone eller NeuroTrac MyoPlus Pro hjemme, kan apparatet med tilbehør rekvireres til deg kostnadsfritt. Du kan da bruke apparatet i en begrenset periode eller så lenge du har behov og nytte av det. Det benyttes et eget rekvisisjonsskjema for dette. Du finner det på vår hjemmeside **quintet.no** eller på **behandlingshjelpemidler.no**.



Helse Sør-Øst RHF
Helse Midt-Norge RHF
Helse Vest RHF
Helse Nord RHF

Utlån av behandlingshjelpemidler
Utlevering av forbruksmateriell

SKJEMAET SENDES I SIN HELHET TIL HELSEFORETAKET

PASIENT OG LEVERINGSADRESSE
Etternavn, fornavn: | Bostedskommune: | Fødselsnr. (11 siffer):
Adresse: | Telefon hjemme: | Telefon jobb: | Mobiltelefon:
Postnr. og poststed: | Leveringsadresse dersom annen enn bostedsadresse:

DIAGNOSE, BEGRUNNELSE TILTAK, PRAKTISKE PROBLEMER OG FORSLAG TIL LØSNING. RELEVANT INFORMASJON OM ANNET UTSTYR. (Bruk evt. ekstra ark.)
ICD-10 diagnosekode som begrunner behov for utlån av utstyr (skal fylles ut)
Hoveddiagnose-kode (ICD-10): | Inntil 2 bi-diagnose-koder (ICD-10):
Øvrig begrunnelse:
Tillatelse varighet: Varig ☐ Tidsavgrenset ☐

UTSTYRSBESKRIVELSE (Liste over aktuelt forbruksmateriell dokumenteres på eget ark. Se: www.behandlingshjelpemidler.no)
Innstillinger, type, størrelser, mål, drawing O2 i l/min, varighet mv. | For helseforetaket Utstyrsnavn/nr. etc.:

OPPLÆRINGS- /OPPFØLGINGS-ANSVARLIG (Se retningslinjer: www.behandlingshjelpemidler.no)
☐ Pasienten har fått opplæring i bruk av utstyret
☐ Opplæring er avtalt med:
Kommentar:
Opplærings/ oppfølgingsansvarlig person | Navn på institusjon/ avdeling/tjeneste | Telefonnr.:

ERKLÆRING OG UNDERSKRIFT AV PÅ VEGNE AV PASIENTEN
- Jeg har fått tilstrekkelig opplæring i bruk av utstyret. Virkere oppfølging er kjent og avtalt.
- Jeg er klar over at behandlingshjelpemiddelet er helseforetakets eiendom, og at det skal tas vare på. Når jeg ikke lenger har bruk for det, skal det leveres tilbake til helseforetaket etter avtale.
- Utstyr kan ikke selges, gis bort, lånes ut, leies ut, byttes, pantsettes mv. Jeg plikter å sørge for at utlånt utstyr blir håndtert slik at unødvendig verdifall unngås.
- Jeg samtykker i at helseforetaket kan innhente nødvendige tilleggsopplysninger og at opplysninger knyttet til rekvirering og utlån av utstyr og utlevering av forbruksmateriell registreres i helseforetakets database.

Sted og dato | Underskrift

UNDERSKRIFT SPESIALIST
Spesialist: | Telefonnr.:
Adresse: | Dato, underskrift og ID-nummer:
Postnr. og poststed:

FOR HELSEFORETAKET
Mottatt dato | Vurdering: Tildeles ☐ Tildeles ikke ☐ | Dato, underskrift og stempel

Nasjonalt skjema rev. 20130911 (Word 97-2003)

Quintet kan inkontinens

Lurer du på noe som står i denne brosjyren, er du velkommen til å ta kontakt med oss i Quintet. Vårt dyktige og kvalifiserte helsepersonell står klart til å hjelpe deg med mer informasjon dersom det er ønskelig.

Egentreningsprodukter – for deg med middels til god bekkebunn

Elvie

Bekkenbunnstrening trenger ikke være kjedelig. Elvie styres av en app som du laster ned gratis på din smarttelefon. En liten silikonsensor føres inn i skjeden. Deretter følger du instruksene på appen. Korte økter på fem minutter er alt som skal til, og Elvie gir deg tilbakemelding underveis. Elvie bidrar også til bedre kontakt med bekkenbunnsmusklene, forebygger inkontinens og gir økt følsomhet i bekkenområdet.

Inspire vaginalvekter

Tren bekkenbunnen sterk, tett og fleksibel med Inspire vaginalvekter i silikon av høy kvalitet. Vektene er anatomisk utformet og veier henholdsvis 40, 60 og 80 gram.

Priser og mer info
quintet.no

AquaFlex

Aquaflex bidrar til bedre kontakt og kontroll over underlivet, og er derfor nyttig for alle kvinner! Treningsvektene har dokumentert effekt i trening og bevisstgjøringen av muskulatur i bekkenbunn.

Quintet tilbyr også produkter innen seksuell helse og generell smertelindring. Spør våre fagpersoner om seksuell helse og smertelindring.

Knipeveilederen

Veilederen gir deg umiddelbar tilbakemelding på om du gjør bekkenbunnsøvelsene riktig. Knipeveilederen er den enkleste måten å se om du kniper riktig på!

Priser og mer info
quintet.no

Vi i Quintet AS har spesialisert oss på behandlingshjelpemidler for inkontinens, bekkenbunnstrening, smertelindring, muskelrehabilitering og seksuell helse. Vi vet at det finnes gode løsninger for disse plagene.

Innen inkontinensbehandling tilbyr vi en serie elektrostimulatorer og EMG biofeedback-apparater som kan rekvireres kostnadsfritt via din lege.

Vi har også enkle og svært effektive hjelpemidler for bekkenbunnstreningen.

Innen smertelindring og muskelrehabilitering har vi et utvalg av TENS- og TEMS-apparater.

Innen seksuell helse tilbyr vi en serie produkter for både kvinner og menn med nedsatt seksuell funksjon.

det fine er at det finnes løsninger

QUINTET

Postboks 97 Bønes, 5849 Bergen • quintet.no • post@quintet.no