



Hvor lenge må du knipe?

Om lag 350.000 norske kvinner er plaget av urinlekkasje når de ler, hoster, nyser eller er fysisk aktive.

Hos noen er det tilstrekkelig bare å reise seg fra en stol. Grunnen er vanligvis at musklene og båndene i underlivet er blitt strukket på grunn av svangerskap og fødsel eller svekket som følge av normale forandringer med økende alder. Lekkasje tilter gjerne hvis man er overvektig, forstoppet eller annet trykker mot urinblæren.

Du kan begrense denne formen for urinlekkasje hvis du styrker musklene i underlivet. Knip kraftig og tell langsomt til åtte. Gjenta øvelsen femten ganger morgen og kveld. Det er selvfølgelig bare positivt dersom trener mer. Musklene du skal trene er de samme som kniper av strålen når du tisser. I løpet av tre måneder merker de fleste en bedring.

Norske forskere undersøkte for 15 år siden nytten av slik trening. Man fant den gang at øvelsene effektivt reduserte kvinnenens lekkasjeproblemer. Da forskerne nylig kontaktet deltakerne hadde de fleste sluttet å gjøre øvelsene. Dessverre hadde lekkasjeproblemene samtidig vendt tilbake.

Undersøkelsen er en viktig påminnelse om at musklene omkring skjeden og urinblæren kan trenes opp. Og når man slutter å trene mister man raskt den styrken man har opparbeidet. Hvis man ønsker å begrense urinlekkasje gjennom knipeøvelser, bør de i likhet med annen mosjon gjøres jevnlig resten av livet. Mange opplever at de også er bra for samlivet.

Hvor lenge må du knipe?

Kilde: Obstetrics and Gynecology 2005