

Urininkontinens och **prolaps** hos kvinnor fick vi veta mer om på RDK:s konferens i Kalmar genom Jesper Sörensen, överläkare vid Kvinnokliniken, Västerviks sjukhus.

50 miljoner kvinnor i världen varav 500 000 i Sverige har problem med **urinläckage** med olika inverkan på sin livskvalitet. Mer än åtta toalettbesök per dygn är onormalt. Det är en myt att vi behöver dricka stora mängder vätska per dygn, oftast räcker det med 1 ½ - 2 liter klar vätska per dygn.

Runt 4-5 miljarder kr är omkostnaderna för urininkontinens i Sverige per år!

Något som ofta glöms bort är bäckenbottenträning. Knipövningar fyra-tio gånger per dag rekommenderas. Vid fysisk träning bör man också tänka på bäckenbotten.

Cirka 40% ansträngningsinkontinens går att väsentligt förbättra med bäckenbottenträning.

Operationsmetoden TVT, *tensionfree vaginal taping*, är en skandinavisk uppfinning som till hög procent botar urininkontinens hos kvinnor. Görs i lokalbedövning och genom dagkirurgi. En slynga ersätter i princip ett ofunktionellt ligament bakom urinröret. Cirka 90% har fortsatt ett lyckat resultat 5 år efter operation.

Prolaps, alltså framfall av livmodern och/eller vaginalväggen ringbehandlas till 20%. I 10% av fallen kan man avvakta och till 70% behövs en operation.

Efter en förlossning bör man undvika extremt tunga lyft under två-tre månader för att förebygga prolaps.

Lena Johansson

RDK-ledamot