

Virtsarakon kouluttaminen

Tiheävirtsaisuus/pakko-oire

Virtsarakon kouluttamisella pyritään vähentämään tiheän virtsaamisen tarvetta ja parantamaan virtsan pidätyskykyä. Kouluttamisen tukena voidaan käyttää myös rakkoa rauhoittavaa lääkehoitoa.

Normaalisti virtsarakko tyhjenetään 3 - 4 tunnin välein (4 - 8 kertaa 24h aikana).

1. Kun tunnet virtsaamistarvetta, älä mene välittömästi vessaan, vaan pyri pidättämään virtsaa rakossa 10 - 15 minuutin ajan.
2. Supista lantionpohjanlihaksia ja hengitä rauhallisesti.
3. Ajattele hetki, ettei vielä ole aika mennä virtsaamaan.
4. Odota 2-3 minuuttia, jotta rakon supistus katoaa ja tarve häviää.
5. Jos tunnet pidättämisen aikana rakon seudussa kipua, mene välittömästi virtsalle.
6. Pidennä odottelu-aikaa 15 minuutilla viikon välein.

Kiinnitä huomiota virtsaamistapoihisi. Mene WC:hen kiireettömästi. Virtsalla käynnin tulee tapahtua rauhassa ja rakko tulee tyhjentää kokonaan tyhjäksi.

Voit pitää päiväkirjaa virtsarakon kouluttamisen aikana virtsauskerroista ja virtsamääristä, nähdäksesi kuinka tuloksesi aikaa myöten paranevat: virtsamäärät suurenevat ja virtsauskerrojen välinen aika pitenee.

Esimerkkejä ruoka-aineista, jotka voivat ärsyttää virtsarakkoa:

- Kofeiini, kahvi / tee ja hiilihappopitoiset juomat
- Alkoholi
- Suklaa
- Sitruhedelmät ja happamat hedelmämehut
- Tomaatti