

## Η Εκγύμναση της Ουροδόχου κύστης

**Γενικά ο σκοπός της εκγύμνασης της κύστης είναι η αποκατάσταση της φυσιολογικής της λειτουργίας. Έρευνες αποδεικνύουν ότι η εκγύμναση της κύστης είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για κάποια είδη προβλημάτων της κύστης.**

Η Εκγύμναση της Κύστης είναι ένα πρόγραμμα σχεδιασμένο για να βελτιώσει την λειτουργία της κύστης. Σκοπεύει στο:

- να ελαττώσει τις φορές που πηγαίνετε στην τουαλέτα
- να αυξήσει την ποσότητα των ούρων κατά την ούρηση
- να σας δώσει την ευκαιρία να καθυστερήσετε ή να αναβάλλετε την κένωση της κύστης σας.

### Η φυσιολογική λειτουργία της κύστης

Η συνήθης χωρητικότητα της κύστης είναι περίπου 400 ml. Συνηθίζεται να αδειάζουμε την κύστη περίπου κάθε τέσσερις ώρες. Η φυσιολογική λειτουργία περιλαμβάνει τη λήψη μηνύματος να πάτε, και να φτάσετε στην τουαλέτα, χωρίς βιασύνη, ή, εάν δεν σας είναι βολικό, να καθυστερήσετε την κένωση της κύστης.

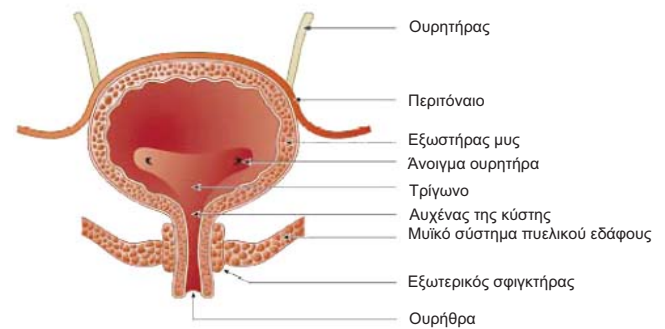
Η φυσιολογική λειτουργία της κύστης περιλαμβάνει μια πολύπλοκη σχέση μεταξύ κύστης και εγκεφάλου. Ο εγκέφαλος κατευθύνει τη λειτουργία των νεύρων και των μυών του πυελικού εδάφους (σύνολο μυών που σχηματίζει το έδαφος της λεκάνης).

### Πώς θα επαναγυμνάσω την κύστη μου;

Είναι σημαντικό να επανεξετάσετε όλους τους παράγοντες του τρόπου ζωής που ενδεχομένως συμβάλλουν σε κακή λειτουργία της κύστης. Αυτοί περιλαμβάνουν:

- μείωση/ διακοπή της χρήσης καφεΐνης (τσάι, καφές, αναψυκτικά τύπου κόλα), αλκοόλ και ηδύποτων
- αποφυγή δυσκοιλιότητας
- χρήση της τουαλέτας μόνο όταν έχετε ανάγκη να πάτε (όχι «απλά για κάθε ενδεχόμενο»)
- κατανάλωση υγρών περίπου 1,5 λίτρου την ημέρα
- διατήρηση φυσιολογικού βάρους ανάλογα με το ύψος.

Είναι επίσης σημαντικό να έχετε δυνατούς πυελικούς μύες.

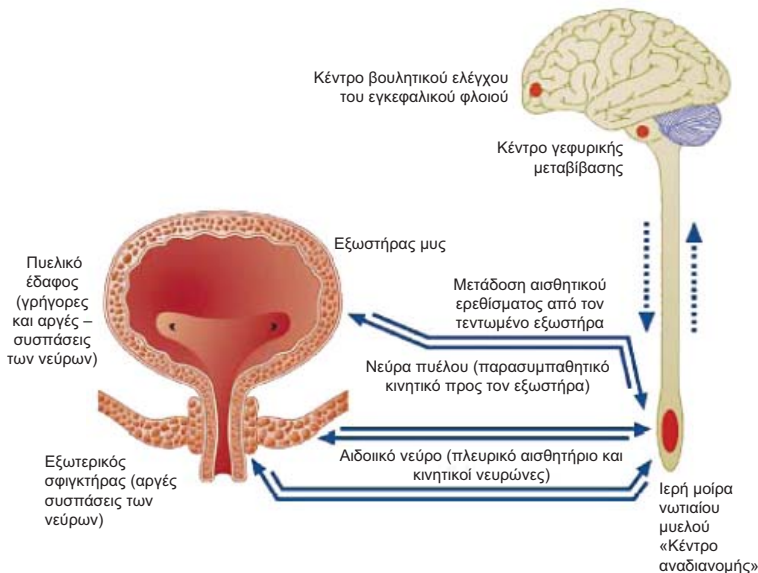


Παρακαλούμε δείτε τα ενημερωτικά δελτία για τις Ασκήσεις του Πυελικού Εδάφους και τη Φυσιολογική λειτουργία του εντέρου.

### Εφαρμογή ατομικού προγράμματος

Κάθε άτομο θα έχει διαφορετικές ανάγκες όσον αφορά την εκγύμναση της κύστης.

Το πρώτο βήμα είναι να κρατήσετε, για ένα τριήμερο, ένα ημερολόγιο για την κύστη σας ώστε να έχετε βασικές πληροφορίες σχετικά με την λειτουργία της κύστης σας. Από αυτό μπορούν να καθοριστούν οι προσωπικοί σας στόχοι. Για παράδειγμα εάν ξεκινήσετε με διάλειμμα μίας ώρας ανάμεσα στις κενώσεις της κύστης, ο αρχικός σας στόχος μπορεί να είναι «να κρατηθείτε» για 5 ή 10 λεπτά. Ο στόχος είναι να αυξάνετε σταδιακά το χρόνο που μπορείτε «να κρατηθείτε». Συζητήστε τους στόχους που σας ταιριάζουν με την Νοσοκόμα για την Εγκράτεια Ούρων ή τον Φυσιοθεραπευτή σας.





## Η Εκγύμναση της Ουροδόχου κύστης

### Πώς θα καθυστερήσετε την κένωση της κύστης;

Υπάρχουν αρκετές μέθοδοι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να σταματήσετε την έντονη επιθυμία να αδειάσετε την κύστη σας. Αυτές περιλαμβάνουν:

- συστολή των μυών του πυελικού σας εδάφους
- άσκηση πίεσης στο περίνεο πχ. τυλίγετε ρολό μια μικρή πετσέτα, την τοποθετείτε ανάμεσα στα πόδια σας και κάθεστε πάνω σ' αυτή
- απόσπαση της προσοχής σας, μακριά από την κύστη σας
- λήψη βαθιών και αργών εισπνοών
- κάθισμα και λύγισμα των δαχτύλων των ποδιών.

Γίνετε «σκληρές» με την κύστη σας και πείτε στον εαυτό σας ότι δεν χρειάζεστε να πάτε στην τουαλέτα.

Είναι χρήσιμο να ξεκινήσετε αυτές τις μεθόδους πριν από κάποια γνωστή δύσκολη κατάσταση. Για παράδειγμα κάποιες γυναίκες έχουν δυσκολία να σηκωθούν το πρωί από το κρεβάτι, άλλες έχουν κάποιο πρόβλημα που είναι γνωστό ως « σύνδρομο του κλειδιού στην κλειδαριά» όπου αντιμετωπίζουν ανεξέλεγκτη ανάγκη καθώς πλησιάζουν ή ξεκλειδώνουν την μπροστινή πόρτα.

### Πώς θα ξέρω εάν δουλεύει;

Δεν θα παρατηρήσετε άμεσα κάποια βελτίωση, αλλά σταδιακά θα πρέπει να αισθανθείτε ότι δεν χρειάζεται να πηγαίνετε στην τουαλέτα τόσο συχνά, θα μπορείτε να αποτρέψετε τον εαυτό σας από το να πηγαίνει, θα ελευθερώνετε μεγαλύτερη ποσότητα ούρων κάθε φορά, θα αισθάνεστε λιγότερη πίεση, και δεν θα σηκώνεστε για να πάτε τουαλέτα κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Η διαδικασία της εκγύμνασης της κύστης χρειάζεται χρόνο και επιμονή, απαιτεί προσπάθεια και δέσμευση από εσάς, και μπορεί να πάρει αρκετούς μήνες.

### Τι γίνεται εάν δεν δουλεύει;

Ανεξάρτητα από τις καλύτερες προσπάθειες, σε μερικές περιπτώσεις, η κύστη δεν θα ανταποκριθεί στο πρόγραμμα. Σ' αυτές τις περιπτώσεις κάποια φάρμακα, με συνταγή ιατρού, μπορούν να βοηθήσουν. Εάν αποφασίσετε να πάρετε φάρμακα είναι σημαντικό να συνεχίσετε τις μεθόδους Εκγύμνασης της Κύστης σας.

### Για περισσότερες πληροφορίες ή απορίες επικοινωνήστε με το:

**Royal Women's Hospital**  
Urogynaecology Pelvic Floor Service  
Midwife and Continence Advisor  
Cnr Flemington Rd and Grattan St  
Parkville VIC 3052  
Τηλ: (03) 8345 2000

### Αποποίηση ευθύνης

Το Royal Women's Hospital δεν φέρει καμία ευθύνη έναντι οποιουδήποτε προσώπου για τις πληροφορίες ή συμβουλές (ή τη χρήση τέτοιων πληροφοριών ή συμβουλών) που παρέχονται σ' αυτό το ενημερωτικό δελτίο ή περιλαμβάνονται σ' αυτό ως αναφορά. Παρέχουμε αυτές τις πληροφορίες υπό την προϋπόθεση ότι όλοι όσοι τις χρησιμοποιούν έχουν την ευθύνη να αξιολογήσουν την καταλληλότητα και την ορθότητά τους. Ενθαρρύνουμε τις γυναίκες να συζητήσουν τις ιατρικές τους ανάγκες με κάποιο θεράποντα ιατρό. Εάν έχετε κάποιες ανησυχίες σχετικά με την υγεία σας, πρέπει να ζητήσετε τη συμβουλή του δικού σας χορηγού ιατρικής φροντίδας ή εάν χρειάζεστε επείγουσα φροντίδα πρέπει να πάτε στα Επείγοντα Περιστατικά του πλησιέστερου νοσοκομείου.

© The Royal Women's Hospital, Μάιος 2008