

Vidste du at fire ud af fem kvinder lider af ufrivillig vandladning?

Vær' med til at bryde tabuet om inkontinens hos kvinder



En ny undersøgelse fra MediGroup viser, at fire ud af fem danske mødre rammes af inkontinens. Lidelsen afholder mange kvinder fra at leve et normalt og aktivt liv, og desværre er det de færreste kvinder der taler med andre om problemet. Men det er ærgerligt, for det første skridt mod et liv uden inkontinens er at bryde tabuet.

Resultater fra Medigroups undersøgelse:

1. Fire ud af fem kvinder, der har født, oplever problemer med ufrivillig vandladning.
2. Flere end otte ud af ti kvinder føler sig generet af risikoen for dryp og lækage ved nys eller hosten.
3. Næsten syv ud af ti kvinder har oplevet en form for lækage i forbindelse med fysisk aktivitet, host eller nys.
4. Næsten hver sjette kvinde føler store gener med lækage i forbindelse med fysik aktivitet.
5. Næsten to ud af tre kvinder føler sig i forskellig grad generet af risikoen for dryp og lækage ved motion.
6. Fire ud af ti kvinder føler, at risikoen for dryp og lækage er med til, at de ændrer eller fravælger adfærd i forhold til motionsniveau.
7. En ud af ti kvinder føler sig generet af dryp og lækage under sex.
8. Ni ud af ti kvinder har under deres graviditet fået at vide, at de skal huske knibeøvelser efter fødslen.
9. Næsten otte ud af ti kvinder har forsøgt at komme problemet med dryp eller lækage til livs ved hjælp af knibeøvelser.
10. Næsten hver femte kvinde mener ikke, at knibeøvelser har haft nogen effekt.

Hvilke muligheder findes der?

Ganske få kvinder er klar over, hvilke muligheder, der findes for at slippe af med problemet. Jo tidligere man kommer i gang med knibeøvelser efter fødslen, jo lettere er det at genoptræne. Men i flere tilfælde er det meget svært at træne op igen. Her vil en elektrisk bækkbundstræner være meget velegnet til at aktivere musklerne, så kvinden efterfølgende kan træne videre ved egen hjælp, og den kan hjælpe selv mange år efter, at man har født. I nogle svære tilfælde kan en operation være nødvendig.

**Resultaterne i denne artikel er uddrag fra en undersøgelse foretaget af Medigroup blandt 1088 kvinder i alderen 18-45 år. Deltagerne er fordelt over hele Danmark - dog med hovedvægten (36,4 %) i Region Hovedstaden. Størstedelen af kvinderne (93,2 %) har født.*