

ER DU LEI AV KNIPEØVELSER?

Mellom 28 og 36 prosent av kvinnene i Norge plages med urininkontinens – eller ufrivillig vannlating. Trening av bekkenbunnsmuskulaturen hjelper for å forebygge inkontinens hos kvinner i alle aldre.

Inkontinens er i seg selv ikke farlig, men tilstanden kan føre til en rekke plager av fysisk og sosial art som kan få betydelige konsekvenser for selvfølelse, psyke, livskvalitet og livsutfoldelse. De vanligste formene for urininkontinens er:

1. Stress-inkontinens: ufrivillig vannlating ved hoste, latterkrampe eller fysisk anstrengelse
2. ”Urge” inkontinens: ufrivillig vannlating med sterk vannlatingstrang.
3. Blandingsinkontinens: En blanding av stress inkontinens og «Urge» inkontinens.



Visste du at:

- Problemet rammer kvinner i alle aldre – både før og etter fødsel, med en generell økning med økende alder.
- I flere studier har man sett på effekten av bekkenbunnstrening for kvinner med inkontinens. Resultatene viser at bekkenbunnstrening er mer effektivt enn ingen behandling, og effekten kan opprettholdes over tid.
- Bekkenbunnstrening er derfor et enkelt og billig virkemiddel for å behandle inkontinens.
- SensaTone er dokumentert til å forebygge og behandle 68% av alle tilfeller av stress- «urge» eller blandingsinkontinens. Kan brukes av kvinner i alle aldre.
- SensaTone kan kjøpes her: <https://www.apotek1.no/produkter/sensatone-bekkenbunnstrener-kvinne-1sett-942351p>

