

Kvinner har rett til å vite!

Det finnes metoder for effektiv behandling av underlivsplager

Visste du at:

- hver fjerde norske kvinne opplever å lekke urin under fysisk aktivitet, host og nys?
- hyppig vannlating kan avhjelpes med elektrostimulering?
- bekkenbunnstrening for anstrengelseslekkasje er den best dokumenterte fysioterapibehandlingen?
- mange kvinner trenger litt mer hjelp enn bare instruksjon for å trene bekkenbunnsmusklene riktig?
- hjelpemidler for behandling av underlivsplager er refusjonsberettiget og **gratis** for brukeren?
- bekkenbunnstrening har en positiv effekt for kvinners seksuelle helse?
- det finnes alternativ smertelindring (TENS) ved fødselssmerter og leddplager?

De viktige bekkenbunnsmusklene

Bekkenbunnsmusklene bærer alle våre indre organer og belastes på ulikt vis gjennom livet. Graviditet, fødsel, overvekt, hormonforandringer, alder og sykdom kan bidra til å svekke muskulaturen i underlivet.

Bekkenbunnstrening bør derfor inngå som en naturlig del av det å ta vare på egen kropp og forebygge eller behandle plager som underlivs prolaps og urinlekkasje. Ved enkle øvelser og hjelpemidler kan kvinner lære å knipe riktig og sterkt nok til at bekkenbunnsmusklene blir bedre til å stå imot belastning og press. Sterke og fleksible bekkenbunnsmuskler bidrar dessuten til et godt sexliv.

Biofeedback og elektrostimulering

Elektromyografisk (EMG) biofeedback er en treningsteknikk som benytter lyd og grafikk for å vise muskelaktivitet i bekkenbunnen via en vaginal eller anal sensor. Du får en umiddelbar tilbakemelding på din knipefunksjon, og fremgangen din blir fulgt. EMG biofeedback alene eller sammen med bekkenbunnstrening har dokumentert effekt på anstrengelsesinkontinens (stressinkontinens) og analinkontinens. EMG biofeedback kan brukes alene eller i kombinasjon med elektrostimulering.

Elektrostimulering påvirker nerver til å skape sammentrekninger i svekket muskulatur slik at den skal fungere bedre og vekker til live skadede nerver til blære eller bekkenbunn. Elektrostimulering har god dokumentert effekt mot både overaktiv blære og stressinkontinens. Elektrostimulering av tibialisnerven på foten med overflateelektroder har god dokumentert effekt mot overaktiv blære og plagsom hastverksfølelse ved avføring.



Quintet har nasjonal avtale med alle helseforetak i Norge, slik at våre apparater for elektrostimulering og biofeedback kan rekvireres kostnadsfritt til deg. Rekvisisjonsskjema og mer informasjon finner du på quintet.no eller på behandlingshjelpemidler.no.

Fakta om inkontinens

- Urinlekkasje rammer 25 % av alle norske kvinner.
- Lekkasjeplager øker med alder og kroppsvekt.
- Kun 1 av 4 oppsøker lege på egenhånd, nesten ingen blir spurt om de har problemer på kontroll.
- Analinkontinens i form av ufrivillig luftlekkasje er svært vanlig etter fødselsskade.
- Lekkasjeproblemer påvirker livskvalitet og seksuell helse.

Forskningen er tydelig

Forskning viser at konservativ behandling som elektrostimulering, biofeedback og bekkenbunnstrening hjelper mot inkontinens. En sterkere og mer velfungerende bekkensbunns-muskulatur har også betydning for kvinners seksuelliv.

Nyttige nettsider

NOFUS – foreningen for deg med urologiske sykdommer: nofus.no. **Faggruppen for kvinnehelse** er fysioterapeuter med interesse for og kunnskap om undersøkelse og behandling av dysfunksjon i bekkenbunn: fysio.no/kvinnehelse. Quintet AS har også en landsdekkende liste over behandlere med kompetanse på bekkenbunnstrening og elektrostimulering/biofeedback: quintet.no. **vulva.no** – Nyttig informasjon om sykdommer og plager i vulva. Se også: Gynkreftforeningen.no. Bekkensenteret ved Akershus universitetssykehus: www.ahus.no/bekkensenteret. Nasjonal kompetansetjeneste for inkontinens og bekkenbunnsykdom ved UNN Tromsø: www.unn.no.

Vår seksuelle helse

har betydning for opplevelsen av god livskvalitet og kan endres gjennom livet ved fødsel, sykdom og alder. Noen ganger trenger kroppen hjelp til å komme i gang med sexlivet, enten det er for behandling eller stimulering. Tilstander som vaginisme, vestibulodini, vulvodini og smerter ved samleie er tilstander det er større åpenhet om nå enn tidligere, og her tilbyr Quintet hjelpemidler både for dilatering og for stimulering som kan rekvireres kostnadsfritt via NAVs ordninger for dette. Etter operasjoner i underlivet, stråleskader etter underlivskreft eller ved ulike nevrologiske sykdommer tilbyr Quintet ulike vibratorer som øker blodgjennomstrømming og følsomhet som igjen bidrar til å øke evnen og lysten til å gjenoppta et seksuelliv.



Hjelpemidlene som kan rekvireres kostnadsfritt fra NAV via din lege, samt søknadsskjema for dette, finner du på quintet.no. Produktene kan også kjøpes i nettbutikken.

Efemia urinstopper

Efemia er et vaginalt innlegg som er laget for å midlertidig lindre anstrengelseslekkasje. Efemia kan anvendes uavbrutt i opptil 16 timer om dagen, eller midlertidig i situasjoner hvor det forventes lekkasje. Skrives ut på blå resept.



TENS ved lindring av fødselssmerter og revmatiske plager

Mange kvinner ønsker smertelindring som ikke hindrer dem i å delta aktivt i fødselsforløpet. TENS (transkutan elektrisk nervestimulering) kan trygt brukes under svangerskapet, i fødsel og barseltid og har dokumentert effekt på blant annet menstruasjonssmerter, lave ryggmerter, bekkensmerter og setesmerter. TENS har også god dokumentert effekt på ledd- og muskelsmerter ved ulike former for revmatiske plager eller sykdommer.

Quintet har nasjonal avtale med alle helseforetak i Norge, slik at TENS-apparater kan rekvireres kostnadsfritt. Rekvireringsskjema og mer informasjon finner du på quintet.no eller på behandlingshjelpemidler.no.

Benytt vår nettbutikk

Du kan handle direkte i Quintet AS sin nettbutikk. Her finner du informasjon om våre produktgrupper og sider for hvert enkelt produkt. På nettsidene finner du også produktbrosjyrer, forskning og annen info.