

# Menn har rett til å vite!

**Det finnes metoder for effektiv behandling av urinlekkasje, blæresmerter og erektil dysfunksjon**

## Visste du at:

- hver åttende mann opplever urinlekkasje i løpet av livet?
- hver tiende 50-åring opplever ereksjonssvikt og at dette er økende med alder?
- urinlekkasje og erektil dysfunksjon i inntil ett år er svært vanlig etter prostataoperasjoner?
- bekkenbunnstrening har en dokumentert og positiv effekt for menns seksuelle helse?
- seksualtekniske hjelpemidler kan rekvireres kostnadsfritt av din lege gjennom NAV?
- det finnes alternativ smertelindring (TENS) ved muskel- og leddplager?

## De viktige bekkenbunnsmusklene

Bekkenbunnsmusklene bærer våre indre organer og belastes på ulikt vis gjennom livet: Overvekt, alder, operasjoner 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 urinlekkasje og erektil dysfunksjon. Sterke og fleksible bekkenbunnsmuskler bidrar dessuten til et godt sexliv.

Quintet har nasjonal avtale med alle helseforetak i Norge, slik at våre apparater for elektrostimulering og biofeedback kan rekvireres kostnadsfritt til deg. Rekvisjonsskjema og mer informasjon finner du på [quintet.no](http://quintet.no) eller på [behandlingshjelpemidler.no](http://behandlingshjelpemidler.no).

## Biofeedback og elektrostimulering ved lekkasjeplager og underlivssmerter

Våre apparater for elektrostimulering og biofeedback kan rekvireres kostnadsfritt til kvinner og menn med lekkasjeproblemer og andre typer bekkenplager. Elektromyografisk (EMG) biofeedback er en treningsteknikk som benytter lydssignal og skjermgrafikk for å vise muskelaktivitet i bekkenbunnen via en anal sensor. Elektrostimulering påvirker nerver til å skape sammentrekninger i svekket muskulatur slik at den skal fungere bedre, vekker til live skadede nerver til f.eks blære eller bekkenbunn og stimulerer nervebaner i kroppen.

Elektrostimulering har god dokumentert effekt mot både overaktiv blære og anstrengelseslekkasje. Bekkenbunnstrening med og uten enkle hjelpemidler og biofeedback har god dokumentert effekt mot anstrengelseslekkasje. De samme tiltakene kan også hjelpe mot analinkontinens.

Elektrostimulering av tibialisnerven på foten med overflateelektroder har også god dokumentert effekt mot overaktiv blære.

Tibialisstimulering kan også hjelpe mot plagsom hastverksfølelse ved avføring og blæresmerter.



## TENS ved smertelindring og slitasjeplager

TENS (transkutan elektrisk nerve- stimulering) kan trygt brukes ved blæresmerter (f.eks. i kombinasjon med tibialisstimulering) samt andre typer bekkenmerter. TENS har dokumentert effekt på blant annet slitasjesmerter i knær, skuldre, lave ryggsmarter og setesmerter. TENS har også god dokumentert effekt på ledd- og muskelsmerter ved ulike former for revmatiske plager/sykdommer. Transkutan elektrisk muskelstimulering (TEMS) kan brukes i opptreningen av svake muskler etter skade eller operasjon. Ta kontakt med fysioterapeut for utprøving av TENS/TEMS.



## Vår seksuelle helse

Seksuell helse har betydning for opplevelsen av god livskvalitet og kan endres gjennom livet ved sykdom, operasjoner og alder. Noen ganger trenger kroppen hjelp til å komme i gang med sexlivet, enten det er for behandling eller stimulering. Flere av Quintets produkter innen seksuell helse kan rekvireres kostnadsfritt fra NAV via din lege. Søknadsskjema finner du på vår hjemmeside [www.quintet.no](http://www.quintet.no). Du kan også kjøpe produktene i nettbutikken.

## Rekvisisjon av Quintets hjelpemidler

Quintet har avtale med NAV om levering av hjelpemidler innen seksuell helse og avtaler med landets ulike helseforetak (via avd. for Behandlingshjelpemidler) om levering av apparater for elektrostimulering, biofeedback og TENS. Det finnes egne rekvisisjonsskjema for dette som bl.a. kan lastes ned fra vår hjemmeside [www.quintet.no](http://www.quintet.no). Vi besvarer gjerne spørsmål om apparater, rekvisisjonsordningen og forbruksmateriell. Ta kontakt på telefon: 55 98 15 55.

## Fakta om menn og inkontinens

- Overaktiv blære og anstrengelseslekkasje er de mest utbredte formene for urinlekkasje blant menn.
- Lekkasjeplager øker med alder og kroppsvekt.
- Lekkasjeplager påvirker livskvalitet og seksuell helse.
- Den vanligste årsaken til lekkasjeplager hos menn er forstørret prostata og prostatakreft.
- Analinkontinens etter mage/tarmkreft eller andre skader i analapparatet kan behandles effektivt med konservative tiltak.

## Fakta om menn og ereksjonsproblemer

- Erekttil dysfunksjon (ED) er det medisinske uttrykket for det som i dagligspråket kalles impotens.
- Forekomsten av ED øker med alderen. Man anslår at 10% av menn i 50-årene og 20-40% av menn i 60-årene opplever ED
- De vanligste bakenforliggende medisinske årsakene til ED er diabetes, MS, arteriosklerose etter ettervirkninger av prostataoperasjoner og bivirkninger av ulike medikamenter.

## Forskningen er tydelig

Forskning viser at konservativ behandling som elektrostimulering, biofeedback og bekkenbunnstrening hjelper mot inkontinens. Det er også internasjonal enighet om at dette skal være legers første valg av behandling. Med trening og stimulering kan svake og skadede muskler og nerver i bekkenet styrkes uten inngrep eller medikamenter.

## 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.



## Nyttige nettsider

**PROFO** – prostatakreftforeningen. Les mer på [www.prostatakraft.no](http://www.prostatakraft.no). **NOFUS** – foreningen for deg med urologiske sykdommer. Les mer på [www.nofus.no](http://www.nofus.no). Quintet AS har også en landsdekkende liste over behandlere med kompetanse på bekkenbunnstrening, elektrostimulering og biofeedback: [www.quintet.no](http://www.quintet.no). Bekkensenteret ved Akershus universitetssykehus: [www.ahus.no/bekkensenteret](http://www.ahus.no/bekkensenteret). Nasjonal kompetansetjeneste for inkontinens og bekkenbunnsykdom ved UNN Tromsø: [www.unn.no](http://www.unn.no).