

QUICK CARD

Stress-urininkontinens hos kvinder og mænd Retningslinjer for fysioterapi 2013

Dette quick card bringer et resumé på dansk af de hollandske guidelines om stress-urininkontinens udarbejdet af det hollandske fysioterapiforbund (KNGF). Retningslinjerne er tilpasset danske forhold og er publiceret på fysio.dk/kliniskeretningslinjer

Definition

Stress-urininkontinens er ifølge International Continence Society:
Ufrivillig urinlækage i forbindelse med fysisk anstrengelse, host eller nys.

Fysioterapeutens kompetencer

Fysioterapeuter, der undersøger og behandler patienter med urin-inkontinens, skal have gennemført palpationskursus.

Tilbud om bækkenbundstræning

Fysioterapeutisk behandling og genoptræning kan foregå på privat klinik, på hospitaler og i kommunerne.

Gratis for patienten

Patienter kan efter indlæggelse eller undersøgelse på hospital ved behov, få en genoptræningsplan til kommunal genoptræning.

- Kommunen kan visitere til bækkenbundstræning i kommunen, hvis der findes et sådant tilbud.
- Praktiserende læger og speciallæger kan anbefale, men ikke visitere til bækkenbundstræning.
- Patienten kan selv henvende sig til kommunens træningsafdeling med henblik på bækkenbundstræning.

Delvis betaling

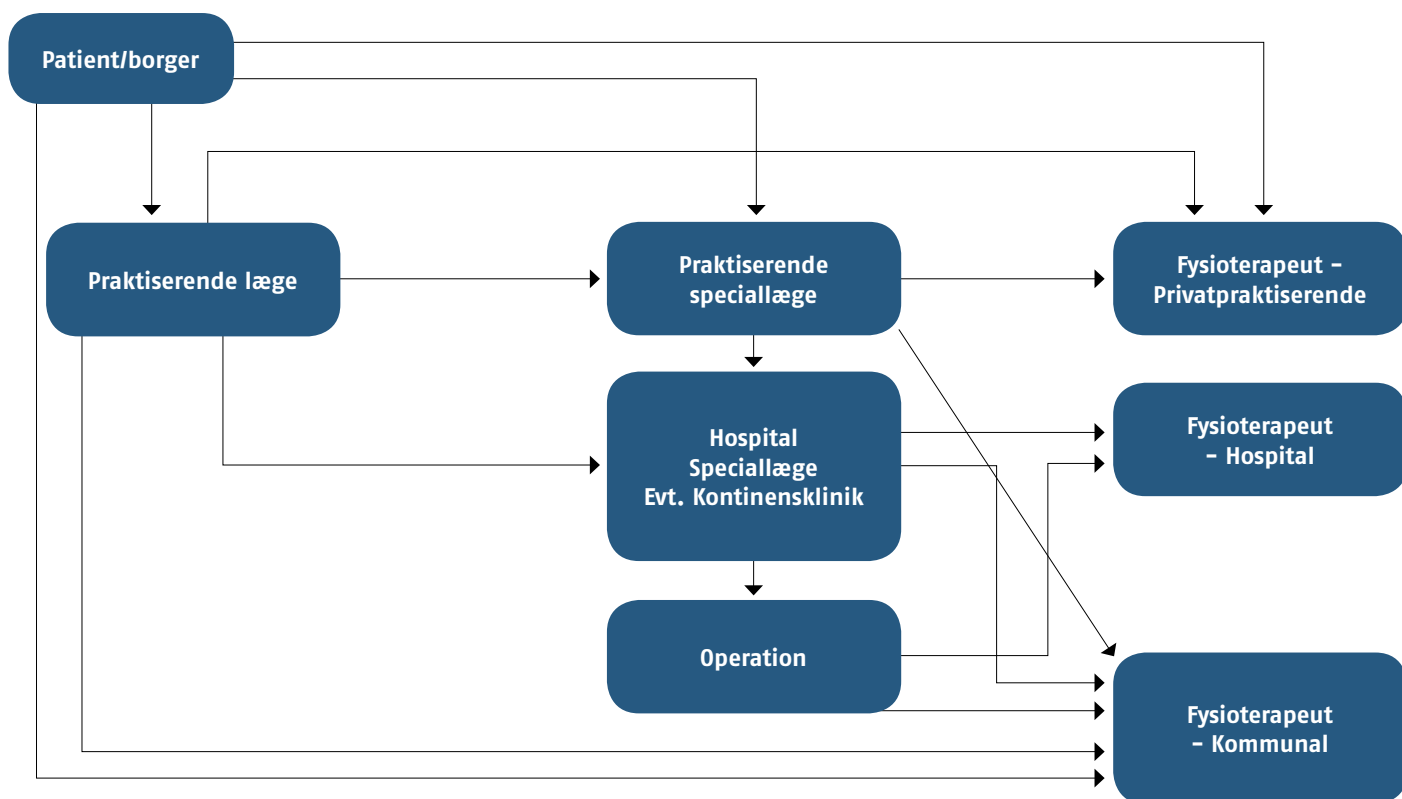
Patienter kan få sygesikringstilskud til bækkenbundstræning hos praktiserende fysioterapeut med henvisning fra:

- alment praktiserende læger
- speciallæger på hospitalet og praktiserende speciallæger.

Fuld egenbetaling

Patienter kan henvende sig uden henvisning på fysioterapiklinik.

Flowchart



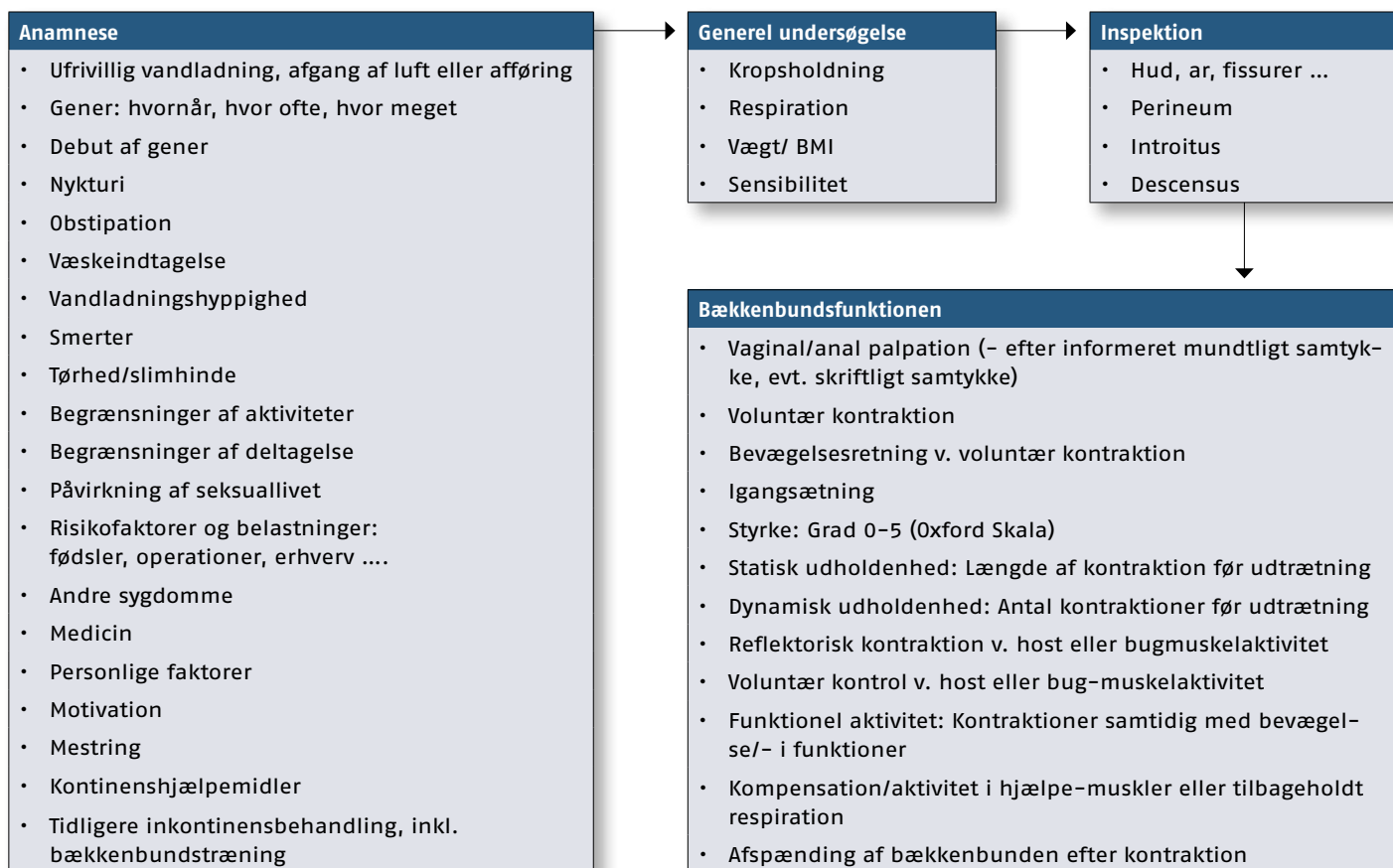
Kommunal bevilling af hjælpemidler:

Via Serviceloven § 112 kan man søge tilskud/få bevilget gratis hjælpemidler som f.eks. bind og bleer:

- ved varig lidelse

- når alle behandlingsmuligheder er afprøvet
- når hjælpemidlerne i væsentlig grad kan afhjælpe gener, gøre hverdagen lettere eller er nødvendige for at klare sit arbejde

Fysioterapeutisk diagnostik



Andre undersøgelser:

- Væske- vandladningsskema: Fakta om væskeindtagelse, toiletvaner og inkontinensepisoder.
- Biofeedback: Supplerer palpationsundersøgelse m.h.t. funktionel aktivitet og i forskellige udgangsstillinger
- Ultralydsscanning

Advarselssignaler – Røde flag:

- Smertes i forbindelse med vandladning
- Blod/blødning
- Blæretømningsproblemer
- Feber eller andre tegn på inflammation eller infektion
- Pludseligt eller stort vægttab
- Pludseligt opstået urgency/urge-urininkontinens
- Generel utilpashed

Måleredskaber

Se www.fysio.dk/maaleredskaber eller www.gynobsgruppen.dk

- *Modificeret Oxford skala*. Måling af muskelstyrke ved palpation: Grad 0-5
- Væske- og vandladningsskema
- *ICIQ-UI-S*. *International Consultation on Incontinence Questionnaire – Urinary Incontinence – Short Form*
- *DAN-PSS-1*. *Danish Prostate Symptom Score*
- *PGI-I Patient Global Index of Improvement Scale* Måling og evaluering af opnået forbedring

Fysioterapeutisk behandling

Symptomer/fund	Mål og strategi	Metoder
<p><i>Dysfunktion af bækkenbunden:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingen voluntær kontrol 	Opnå voluntær kontrol	<ul style="list-style-type: none"> • Verbal instruktion og vejledning • Træne bækkenbundscontraktion • Bio-feedback • Sensorisk stimulation • Elektrostimulation
<p><i>Dysfunktion af bækkenbunden:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Voluntær kontrol men nedsat • Styrke • Udholdenhed statisk • Udholdenhed dynamisk • Koordination • Funktionel kontraktion 	<p>Genoptræne/opnå forbedret funktion af bækkenbund:</p> <p>Kunne hoste, rejse sig fra stol, gå, arbejde, løfte, løbe, hoppe m.m. uden urinlækage</p>	<p>Træne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Styrke: Max. spænding 3 sek. 5-6 gange • Statisk udholdenhed: Vedvarende kontraktioner 20- 30 sek. • Dynamisk udholdenhed: Gentagne kontraktioner • Igangsætning - reaktionshastighed • Funktionel kontrol: Kontraktion samtidig med at rejse sig fra stol, gå, løfte, cykle, hoppe, løbe m.m.
<p><i>Dysfunktion af bækkenbunden:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingen refleksaktivitet v. øget intraabdominalt tryk 	<p>Kompensere med voluntær kontraktion</p> <p>Forbedre den voluntære kontrol</p>	<p>Træne bækkenbundscontraktion ved:</p> <ul style="list-style-type: none"> • host • bugmuskelaktivitet • aktiv trunkusstabilitet • løft • respiration.
<p><i>Andre faktorer der påvirker bækkenbund:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Toiletvaner • Nedsynkning • Obstipation • Hyppig hoste (KOL) eller - nys (allergi) • Smerter • Medicin 	<p>Påvirke faktorerne</p> <p>Ændre vaner</p> <p>Livsstilsændringer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regulere væskeindtag • Regulere toiletbesøg • Regulere obstipation • Undgå tunge løft • Rygestop
<p><i>Stress-inkontinens uden dysfunktion af bækkenbunden, men andre ugunstige faktorer:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sygdomme (ryglidelse, urologiske-, gynækologiske-, neurologiske-, hormonelle, hjerte-/kar-, lunge- o.a.) • Overvægt • Alkohol • Rygning • Psykiske tilstande og reaktioner 	<p>Påvirke faktorerne</p> <p>Kompensation</p> <p>Optimere bækkenbundsfunction</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Italesætte ugunstige faktorer • Information og vejledning • Bækkenbundstræning (knibeøvelser) • Motion/generel træning • Diætist • Rygestop • Interventioner ift alkohol • Psykolog/psykiater

Træningsperiode:

- Afhængig af symptomer og aftalte mål
- Evaluer efter 1-3 gange
- Anbefaling: Superviseret træning 1 gang/ugentlig minimum 12 gange
- Hvis ingen fremgang - retur til læge
- Efter endt træningsperiode opfordres patient til fortsat bækkenbundstræning

Evaluerings af fysioterapeutisk behandling:

- Opfølgende samtale og gendudfyldelse af baselinespørgeskema
- Fysioterapeutisk undersøgelse med palpation og revurdering af bækkenbundsfunction
- Spørgeskema: PGI-I Patient Global Index of Improvement Scale

Andre indsatser:

- Hjælpemidler (bind, bleer, kontinensstampon, vaginalring, kateter)
- Operation: Slyngeoperation (TOT/TVT), operation for nedsynkning
- Medicinsk behandling (vagifem, medicin mod urge o.a.)
- Anden behandling: Psykolog, psykiater, diætist

KNGF Guideline on Stress Urinary Incontinence, Version 1.0 Danish version for review, Danske Fysioterapeuter 2013: fysio.dk/kliniske_retningslinjer

- Fagforum for Gynækologisk og Obstetriske Fysioterapi Danske Fysioterapeuter: www.gynobsgruppen.dk
- Skriftligt samtykke til intern palpation: www.gynobsgruppen.dk
- Udredning og behandling af nedre urinvejssymptomer hos mænd og kvinder. Dansk Selskab for Almen Medicin 2009. Klinisk vejledning for almen praksis: www.dugs.dk/files/dsam_guideline_2009.pdf
- Kontinensforeningen: www.kontinens.dk
- Dansk Urogynækologisk Selskab: www.dugs.dk
- Dansk Selskab for Obstetrik og Gynækologi: www.dsog.dk
- International Continence Society: www.icsoffice.org
- International Urogynecological Association: www.iuga.org