



## Virtsarakon kouluttaminen

---

Virtsarakon kouluttamisella pyritään vähentämään yliaktiivisen rakon oireita, joita on mm.

- tihentynyt virtsaamistarve, tarve käydä WC:ssä usein, myös öisin
- virtsaamispakko, äkillinen ja pakonomainen tarve päästä WC:hen
- pakkoinkontinenssi, tahaton virtsan karkaaminen.

### Elämäntavat

Myös tupakointi ärsyttää virtsarakkoa ja tupakoitsijalle tavallinen yskä rasittaa rakon pitokykyä. Harrasta säännöllistä liikuntaa. Koheneva yleiskunto auttaa lihaksiston toimivuutta kokonaisuudessa, ehkäisee ylipainoa, edistää suolen toimintaa ja kohottaa mielialaa.

### Ravitseminen

Virtsarakon koulutuksen aikana tulee myös kiinnittää huomiota ruoka- ja juomatottumuksiin. Vuorokaudessa pitäisi juoda vähintään 6-8 lasillista nestettä, mielellään vettä.

Kahvi, kola -juomat, suklaa, voimakkaasti maustetut ruoat, keinotekoiset makeutusaineet ja alkoholi sisältävät rakkoa ärsyttäviä aineita, joten näitä on hyvä välttää.

### Rakon kouluttaminen

Kun tunnet virtsaamistarvetta, älä mene välittömästi vessaan, vaan pyri pidättämään virtsaa rakossa esimerkiksi 5-10 minuutin ajan. Supista lantionpohjan lihaksia, koeta sitten rentouttaa lihakset ja huokaise pari kertaa syvään. Tämä monesti auttaa siirtämään WC:n menoa.

Kun olet tehnyt näin kuukauden ajan, pyri siirtämään WC:hen menoa esim. 10-15 min. Kuukauden kuluttua pidennä aikaa jälleen esim. 15-20 min. Virtsarakon koulutuksen tarkoituksena on päästä 2-3 tunnin välein tapahtuvaan rakon tyhjentämiseen ja harjoituksen edistyessä 4-6 tunnin virtsaamisväleihin.

### Kirjaa ylös

Koulutuksen aikana on hyvä pitää virtsaamispäiväkirjaa. Tällöin voit myös itse seurata, kuinka tulokset aikaa myöten paranevat: virtsamäärät suurenevät ja virtsauskerrojen välinen aika pitenee.