

Suolirakkoleikatun virtsaaminen

Suolirakko ei tunne normaalia virtsahätää, sillä hermoyhteyttä aivojen ja uuden rakon välillä ei ole. Virtsahädän tunne on yleensä paineen tunnetta alavatsalla. Suolirakko on virtsarakon korvike, joten sinun tulee oppia sekä rakon täyttymiseen viittaavat oireet että rakon tehokas tyhjentäminen. Virtsaaminen perustuu virtsaputken sulkijalihaksen ja lantionpohjalihasten rentouttamiseen ja samalla vatsaontelon paineen nostoon ponnistamalla.

Ohjeet virtsaamiseen

- Tarvittaessa rakon tyhjenemisessä auttaa kevyt painallus suolirakon kohdalta. Miehellä tyhjeneminen onnistuu parhaiten istuen.
- Virtsa aluksi kahden tunnin välein (yöllä herätyskello) ja pidennä virtsaamisväliä asteittain (vaikka virtsa vähän karkaisikin) aina neljään tuntiin asti rakon tilavuuden suurentuessa. Suolirakon tilavuus on aluksi noin 200ml ja rakon tilavuuden suurentuessa tavoitteena on noin 400-500ml. Virtsamäärää on hyvä välillä mitata. Vältä rakon venyttämistä puolta litraa suuremmaksi.
- Sitoudu harjoittamaan lantionpohjalihaksia saavuttaaksesi hyvän virtsanpidätyskyvyn. Lantionpohjalihasharjoituksia suositellaan tekemään niin kauan, kunnes virtsan pidätyskyky on sinua tyydyttävällä tasolla. Suurin osa leikatuista saavuttaa hyvän virtsan pidätyskyvyn 6-12 kuukauden aikana. Kun pidätyskyky on saavutettu, on suositeltavaa tehdä lantionpohjalihasharjoituksia voiman ja kestävyuden ylläpitämiseksi kerran päivässä.
- Suolirakolla on riski yölliseen virtsan pidätyskyvyttömyyteen, joka voi alkaa jo varhain ja olla pitkäkestoinen epämukavuutta aiheuttava vaiva. Kun päivän aikainen virtsaaminen ja pidätyskyky ovat sinua tyydyttävällä tasolla, voit valita yöllisen virtsaamisen suhteen:
 - 1) herätä yöllä virtsaamaan, mikä saattaa tehdä yöunista katkonaisen, mutta vaippa on aamulla kuiva tai
 - 2) nukkua yhtenäiset yöunet ilman virtsalla käymistä ja herätä aamulla vaippa märkänä.

Esimerkki virtsaamisaikataulusta:

- 1.viikko: päivällä kahden tunnin välein ja yöllä kolmen tunnin välein.
- 2.viikko: päivällä kolmen tunnin välein ja yöllä neljän tunnin välein.
- 3.viikko: päivällä viiden-kuuden tunnin välein ja yöllä vain kerran.