

# RAKONKOULUTUS

Rakonkouluttamisen tavoitteena on virtsaamisvälien pidentäminen ja virtsamäärien suurentaminen. Yliaktiivisen rakon oireita ovat tihentyneet virtsaamiskäynnit ja vaikeus ehtiä ajoissa WC:hen.

## Virtsaamisvälien pidentäminen

Aloita oman tilanteesi kartoittaminen täyttämällä virtsaamispäiväkirjaa, johon merkitset vuorokauden WC-käynnit, virtsamäärät ja juodun nesteen määrän.

Aloita virtsaamisvälien asteittainen pidentäminen. Kun tunnet virtsaamistarpeen, yritä siirtää WC:hen menoa niin pitkälle kuin mahdollista kuitenkin niin, että tilanne pysyy hallinnassa. Jätä "varmuuden vuoksi" -käynnit pois.

Varmista rakon tyhjeneminen käymällä kiireettömästi WC:ssa. Istu selkä suorana ja anna rakon tyhjentyä omalla paineellaan. Lopussa voit kallistella lantiota eteen- ja taaksepäin sekä sivulta sivulle. Viimeiseksi nouse vielä seisomaan ja istahda uudelleen.

## Pakottavan virtsaamistarpeen helpottaminen

Rauhoita mielesi. Jännitä lantiopohjan lihaksia voimakkaasti ja pitkäkestoisesti muutamia kertoja peräkkäin ja saman aikaisesti kohdista "satulapaikka" -alueelle voimakas paine esim. painamalla käsillä tai istumalla aivan tuolin reunalla. Vaihtoehtoisesti voit puristaa jalat tiukasti ristiin tai nousta useita kertoja peräkkäin varpaille.

## Juominen

Huolehdi riittävästä juomisesta, juo 1,5 -2 litraa nestettä päivässä. Kahvi, tee, alkoholi, sitrushedelmät ja tomaatti saattavat ärsyttää rakkoo lisää. Myös kiire, jännitys ja kylmä voivat herättää virtsaamistarpeen herkästi.

Opettele rentoutumaan ja ottamaan tilanteet rauhallisesti hallintaasi.