

---

# Fysioterapi i behandling av urininkontinens hos eldre kvinner

---

ARTIKKEL

B Ø K

---

## Sammendrag

Urininkontinens er definert som ufrivillig vannlating som kan demonstreres objektivt og som samtidig er et sosialt og/eller hygienisk problem. Urininkontinens kan ramme kvinner og menn i alle aldre, men kan muligens betraktes som et større problem hos eldre, fordi eldre kan ha tilleggsproblemer, som funksjonsnedsettelse og generelle problemer med forflytning og daglige aktiviteter.

En norsk undersøkelse viste at 27% av hjemmeboende 74-75 år gamle kvinner hadde urininkontinens. Utenlandske undersøkelser har vist at 30% av eldre i sykehus og 50-70% av sykehjemspasienter har urininkontinens.

Bekkenbunnstrening har vist god effekt på stressinkontinens hos kvinner i randomiserte kontrollerte undersøkelser. Aldersspredningen i disse undersøkelsene er 23-92 år. I to av studiene er det vist sammenheng mellom økt alder og mindre effekt av trening mens det i tre studier ikke er funnet en slik sammenheng. Det er funnet kun to randomiserte studier som går på effekt av bekkenbunnstrening på inkontinens hos eldre. I en av disse intervensjonene er det med både blære- og bekkenbunnstrening.

Egenrapportert bedring er registrert hos henholdsvis 77% og 63%. I studier uten kontrollgrupper har det vært gitt kombinasjon av blære- og bekkenbunnstrening med tilsvarende resultater, noe som indikerer høyt potensial for effekt også i grupper med svært gamle kvinner. Det er behov for undersøkelser av god metodisk kvalitet med reliable og valide effektvariabler som evaluerer ulike tiltak hver for seg. På bakgrunn av de undersøkelsene som finnes, bør både blære- og bekkenbunnstrening i dag kunne anbefales brukt i langt større grad blant eldre enn det som er rådende praksis i Norge.

---

Publisert: 10. august 1997. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.