

UTF Malmø 2017

Læs her Birte Bondes referat fra Uroterapeut konferencen i Malmø

UTF Malmø 2017 – 30 års jubilæum 1987-2017

12 uroterapeuter fra hele Skåne har arrangeret dette. 154 deltagere

Tema : Ind i fremtiden

Coloplast er hovedsponsor

Uroterapi udspring og udvikling

af Birgitta Lindehall og Anna- Lena Hellström

Historie: De er stifterne af denne uddannelse selv er de børneurologiske sygeplejersker fra begyndelsen. De dannede et nyt begreb in denfor sygeplejen: uroterapi

Inspirationen kom fra et fantastisk tværfagligt kolleganetværk, ICS i Lund og rejsen til(en måned) i USA angående RIK , og alt det nye med starten af urodynamikken.

De ansøgte Göteborgs Universitet, Socialstyrelsen og de patentansøgte registreringsverket. De blev de emneansvarlige.

Else- Marie Maegaard var på første hold og hun skrev en artikel om denne uddannelse til sygeplejersken og den klippede jeg ud og den hængte på min opslagstavle i flere år indtil Hvidovre Hospital betalte min uddannelse til uroterapi. Fra 1992-1994.

Nu er 18 med doktorgrad, der er uroterapeuter

Nu er der uddannelse i Bergen og Bremen i Tyskland samt selvfølgelig i Sverige

Nu har uddannelsen også emner i tarmens dysfunktion og sexologi

I alt 575 uddannet, Sverige 450, Norge 59, Danmark 51 ,Finland 10, Island 5

486 sygeplejersker, Jordemoder 35, fysioterapeuter 33, læger 13

Visioner i fremtiden er en master i uro-tarmterapi

Seksual dysfunktion hos kvinder efter cancer behandling:

Karin Bergmark , gyn

Sahlgrenska Sjukhuset,

Kvinder efter cancer: hvem vil have sådan en som mig, når jeg nu er så skamferet og reduceret

Seksualiteten går ind i alt i livet.

Tabu: cancer, seksualitet, kronisk sygdom og seksualitet

Kvindelig seksualitet og cancer er mere tabu end mænd og cancer og seksualitet

Rectal cancer 40-100% der får problemer , 28% havde fået det at vide inden behandlingen.

Seksualitet; fysisk, nærhed , bekræftelse , sensualitet , hudberøring, kommunikation uden ord

Prevalens: Alle bliver ramt , kronisk 25-50-80%, besvær eller er det noget man besværes af.

(Pippi og fregner- hun har dem men besværes ikke af dem)

De mest hyppige problemer: manglende, mindsket lyst, forandret kropsoptagelse. Dyspareuni, mindsket fysisk seksuel respons,

Fysiske forandringer efter cancer kirurgi. Kort uelastisk snæver vagina, mindsket blodfyldning, mindsket lubrikation, nedsat erogene zoner, smerter, lymfødem

Manglende bryst, ovarier uterus = symbol på kvindelighed.

Cystostatika der er nedsat ledningshastighed i nerverne efter behandling, mindsket blodfyldning, smerter i underlivet, manglende hormoner.

Strålebehandling i underlivet: giver altid arvæv, mindslet elasticitet og blodfyldning, nedsat ledbevægelighed skelet smerter p.g.a metastaser hudforandringer , pigmentforandringer, mindske blærekapacitet, og mindre tarmkapacitet, lymfødem

Slimhinder atrofierer, og kvinder i tamoxifen atrofierer i fedtet over mons pubis.

Der kommer hestegninger, vaginalatrofi , af og til nedsat lyst, orgasme forstyrrelser, vægtøgning, stemnings leje , affekter påvirkes – lige som en teenager.

Enkelte får antidepressiv og der giver nedsat lyst, men folk efter cancerbehandling er mindre deprimerede end folk i almindelighed.

De er meget optaget af partners behov, der ikke kan blive opfyldt længere

Man er også bange for at det smitter både sygdommen og behandlingen

Seksualitet skal bare fungere -er der problemer, så undgår man at tale om det.

Alle kvinder kan bruge lokal østrogen , brissel creme er også god , estrabrit er tabletter

Glidemidler er også gode.

Brug dilatorer, lav bækkenbundstræning, tænk sex fra tidligere –stimulerer hjernen med sextanker,

Find og brug selvhjælpsbøger, gå til sexolog

Skab tid til sex, ømhed og kropskontakt, Bassons cirkel sex

Seksuel dysfunktion og rehabilitering hos mænd efter cancer behandling:

Martin Hyleborg

Organiske: DM, BT

Psykologiske: depressioner, angst, præstationsangst

Livstil: rygning, stress alt skal være så perfekt, alkohol-lille mængde er godt, kost/motion

Medicinske: kirurgi. BT medicin, strålebehandling hormoner

Alle får påvirket seksual funktion. En del synes ikke de har fået det at vide

Raske mennesker: 50-60 år 72%sex, 66-74år 50 %sex, 75-85år 25% sex, 85 år 12%sex

Las et ED skema 0-5 grad. Hårdhedsskala 0-4.

Lavdosis: Cialis 5 mg ¼ dosis daglig eller fulddosis 20mg 1 gang ugt ,Højddosis fuld dosis mindst 3 gange ugt.

Det samme ved spredra og levitra

Lokal beh: alpeostadil , tagen lige efter miktio: vitaros , bondil, bivirkning , svie, smerte giver det til sin partner.

Injektioner : cavajekt/invicorp.

Implantater

Snak forventninger til seksualivet. Snak sammen så man undgår misforståelser og fortsæt med at holde om hinanden og kysse.

Patienter oplevelse og orgasmeforandringer og ejakulationsmangle efter Radical Prostatectomi

Der ligger et abstract Carina Danemalm Jägersvåg, Arbejder 50% sexologiske rehabilitering 20% uroterapi

Carina.danemalm@Kronoberg.se

10 mænd om ejakulationsbortfald og når der ikke kommer noget flydende ud af penis

5 med nervebesparende operation og 5 uden.

Mænd har svært ved at skelne mellem udløsning og orgasme

Den varer kortere, er lidt "light" .Der er også andre der har en bedre orgasme efter operationen!!

Der var ingen der savnede ejakulationsvædsken. 7-14 % får sm ved orgasme.

De tager afsked med et samleje aftenen før operationen

Norsk metode til fødsler

Camilla rosenqvist udviklet det , malmø jordmødre

2014 3,6% sphincterrupturer, 2015 2.9%, 2016 2,2 %

1. gangs fødende , Alder over 40 år. Tidligere sphinther skader. Stort barn skuldre sidder fast, hurtig fødsel

Varme mod mellemkødet – øger cirkulationen

Ligger klip, God kommunikation, regulerer hastigheden, perineal støtte

Komplikationer smerter flatusinkontinens, afføringsinkontinens , dyspareuni

Behandling

Rigtig diagnose, rigtig suturering . fysioterapi. Gå til træning hos fys.

Der trænes med erfaring jordemoder 3 gange, før man selv må prøve dette under en fødsel.

Man øver sig på dukker først for al lærer håndgrebet.

Det kan bedst gøres, når kvinden har ben i bøjler eller ligger på siden.

Man bruger mange kræfter på at holde igen, kvinde må ikke presse – gerne gispe, langemand på siden af anus, der løfter barnets hage på, tommel og pegefinger understøtter perineum. Anden hånd holder på hovedet.

Den bagre skulder skal ud først samtidig med at jordemoder understøtter perineum med tommelfinger og

Pegefinger.

2. dag

Køns/genus på mave tarm

Ida Björkman forsker i IBS- god foredragsholder til DUGOF

Anbefaler Charme med tarme bogen

Tarmen har en dobbelt opgave: transport og barriere, det er et følsomt organ- man får sommerfugle i maven , min mavefornemmelser siger mig....., opkast når man er nervøs.

Man har et stort kompleks nervesystem i maveregionen

Et sociale og privat område

Hvad er grænsen mellem det normale og det patologiske? Det kan være organiske (Celiakt)eller funktionel(IBS)

Dem med de milde symptomer har også smerte alle andre vegne.

Det drejer sig oftest om en multifaktoriel etiologi , det er oftest familiært . Man kan se at tarmen er livligere og det opleves værre hos disse pt.

Afføringsskolen: se på afføringen og peg det ud på den kendte skala- den findes også til børn med andre ord fra dagligdagen f. ske ligner det en majske. Mænd vil ikke gå på sådan en skole eller være i gruppe

IBS 2/3 af kvinder har det, prevalens 10-15 %

Hos kvinder er passagetiden langsommere end hos mænd

Mænd og kvinder rapporterer lige mange mavesmerter

Kvinder har en højere påvirkning af livskvalitet end mænd, når de har IBS.

Der var forskel på de sociale normer hos de to køn. Mænd er nervøse for deres arbejdsplads og kvinderne er nervøse for ikke at være en god mor på g.a IBS.

Kvinder arbejder mere og har mindre fritid end mænd i Sverige.

Mænd med IBS er påvirket af at de har en "kvindesygdom" kvinder er påvirket af at det opfattes som noget psykisk/stress.

Alternativ behandling ved UVI

Björn Wullt, urolog

Urin kan lugte og se forfærdelig ud, men pt har ingen symptomer: så behand ikke!!

Road map

Akut UVI- alternativ behandling: ukompliceret UVI

60% er helbredt med placebo 1 uger efter

1/3 er spontant helbredt efter 2-3 uger

Ibuprofen er lige så godt som et blærepræparat!!!!

Drik mere og tag NSAID

Man spørger om dysuri, øget frekvens og urgency ,så kan man sagtens have bakterier i urinen. Uden disse symptomer og så skal man ikke behandle.

Bakterierne i blæren kan faktisk beskytte pt mod de farlige bakterier. Man er også begyndt at instalere gode E- colibakterier i blæren som ved fæces transplantationer. De er glatte i overfladen og kan ikke så godt hænge fast i slimhinden i blæren som de farlige med fimrearme.

<http://Foodspeople.com> / e-coli- se en e- coli bakterie med fimre hår- de findes også uden fimrehår og de er gode 83972.

uro-vaxom et extract af 18 bakterien som giver cystit, de er gjort langsomme og ufarlige som man kan" vaccinere" mod cystit- det er piller. 40 % bliver helbredt af dette, når de har kronisk cystit over flere år.

Tranebærjuice hjælper måske bedst hos den der har svært ved at tømme blæren.

Østrogen det virker også lokal behandling

Medicin: nitrofurantoin er god – men man skal have normale nyrer eller ikke være allergiske overfor præparatet, da der kan give alvorlige lungevævsskader. Så begynder man at hoste og evt. få feber så stop øjeblikkeligt.

SE EU's guidelines i lower UTI

1. valg fosfomycin 1 dag, nitrofurantoin 5 dage, pivmecillinam 3-5 dage 2. valg ciprofloxacin 3 dage.

Fugle tager fremmede bakterien med til vores lande og vi gør det også selv så det er ikke alle bakterien .

Tarmflora og sygdomme

Robert Ceasar

Tarmens barrierefunktion: mukosa , tarmepitel og immunforsvar

Livsstil og tarmflora

Tarmflora påvirker kroppen: immunforsvar, metaboliske funktioner , inkretina hormoner(insulinf.eks)

Sygdomme er forandret, tuberkulose mæslinger RA går ned og op går alle de autoimmune sygdomme astma, diabetes, MS ,mb Chron åreforkalkning, fedtlever, IBS, Colorectal cancer, inflammation i fedtvæv, fedme: de kan alle kobles til ændret tarmflora.

Får mus tarmbakterie fra fede mennesker bliver de fede og får de tarmbakterie fra tynde menneske bliver de tynde

Fibre i kosten forbedre glukosemetabolismen.

Mættet fedt kontra fiskefedt: de mus der fik mættet fedt blev tykkere end fiskefedt musene.

Mundhygiejne plak dannelse giver åreforkalkninger

Visse fødemidler giver også åreforkalkning- meget kød f.eks.

Alkohol, rygning, diæt, antibiotica, probiotica, perbiotica mediciner og livsstilsforandringer påvirker tarmfloraen.

Overfyldt blære- en utilsigtet sygehuskade p.g.a bristede rutiner og dårlig overvågning

Eva Joelsson.Alm

Jeg er ikke syg med skadet for resten af livet, siger en pt .Pt havde 1½ l i blæren, midt på dagen derefter havde hun igen 1½ l efter en operation på gyn afd.

Overfyldt blæren: over 500 ml

Har man ondt så minskes trangen til at tisse

Risikofaktorer :Alder,køn, sengeliggende . uro og stress, lægemidler(obiater), operationer og anæstesi.

Tidsfaktor er vigtig:

1-2 timers overfyldning(500-1000ml)under det så sker der ikke så meget.

20% på ortopædisk afd har overfyldt blære ,store individuelle forskelle, mange ptt har problemer inden op , da de ikke tømmer blæren før operationen.

Akutaafdelingen er der hvor det skal begynde. De skal blærescane og have kateret hvis op varer over 3 timer

82% efter operation havde urinretention .

Alle man overvågede før operationen fik bedre blæretømning efter op.

3 mdr efter operation havde man stadig problemer hvis blæren havde været overfyldt på hospitalet.

Studie viser at på 48 timer efter en operation er det bedre af få KAD i stedet for RIK. RIK giver mere overfyldning. Cystiter er lige hyppig i begge grupper. Pt. var lige irriteret over enten det var KAD eller RIK bare med forskellige grunde. De ville dog ikke sige nej til denne behandling, hvis de skulle opereres igen.

Man kan anmelde skaden op til 10 år efter operationen i Sverige

Personalet forstod ikke det farlige ved situationen, at pt ikke kunne tisse.

Der burde være national retningslinjer om dette.

Kognitiv terapi ved inkontinens

Liv Svirsky

Bruger pointsystem, hvordan forholder man sig til sine tanker medviden og nuet/ mindfulness

3 forskellige udviklings måder

Behaviour ,kognitiv psykologi, sprogets betydning, østerlandsk påvirkning

3 måder at lære på: klassisk, af erfaring, af andre

Lugt-man reagerer hurtig på lugten og bliver nervøs= klassisk indlæring

Af erfaring = er viljestyret

2 slag forstærkning Positiv –negativ forstærkning

2 slags svækkelse-Positiv og negativ

Det er sværere at lære noget, når det ikke er hver gang, der sker det samme

Bevægsgrunde ved inkontinens

Hvad er man bange for!, Nærme sig det men er bange for og blive der til det går over

På lang sigt afkode angsten og reagerer som man selv har lyst til

Sikkerhedsforanstaltninger:

Man tisser før alting og for en sikkerhedsskyld

Gør ikke ting hvor man er bange for at blive våd

Man går i bestemte tøj så set ikke kan ses

Undgå bestemte relationer, undgå samleje,

Undgå sociale sammenhænge

Sove sammen med andre

Så det skal kortlægges hvad det er pt gør

Rangordne hvor svært det er at holde op med de ting - træne i sikkerhed på en anden måde.

Gør det synligt at møde situationen i stepvis rækkefølge.

Negative tanker er almindelige, når man har det dårligt, man synes de er faktabaseret men det er de ikke- det er jo bare tanker.

Behandling tanker er bare tanker. forandre dit udseende

Medviden nærværende. Acceptant eksperiment opmærksomhed på tankefælder vurdering af de bevæggrunde

Læs Anna Kåber: att leve et liv, inte at vinde en krig

Hvem er det der bestemmer i dit liv

De 10 dumme misforståelser kloge mennesker gør og hvordan man undgår dem

www.kbt.se

Hjælpemidler og udvikling af dem

Catrin Lindblad

Det hedder RISE, 2200 ansatte i dette forbund og det findes i hele Sverige

De kan se på alt fra vugge til grav og være på alle arbejdspladser tester både sugen i bleer og gnidningsmodstanden på katetre

Ser på hvormange bakterier der er på et kateter når det ligger i blæren.

Ser også hvad der ligger af bakterien i lukkede sterile pakninger af medicinsk udstyr.

Sidste foredragsholder udgår da hun blev kaldt til akut operation.

3. dag

Ultralyd til bækkenbunden

Karin Holten

Det er svært at lære og man skal øve sig , men så er det også et fantastisk pædagogisk redskab til at visualisere den liggende aktivitet i bækkenbunden og man kan i ubelastet stilling måle afstanden fra puberectalis og symfysen i slap og spændt tilstand . Man kan også visualisere om pt i liggende stilling spænder bækkenbunden ved host.

Smertetilstande i perineum,scrotum og penis

Birthe Bonde

Abstract

1/3 af de patienter jeg behandler på min klinik, er mænd med smerter i perineum, scrotum og penis.

Min klinik er en privatklinik for uroterapi, fysioterapi og sexologi. 2500 nye patienter kommer igennem årligt. Jeg har haft den i 24 år. Vi er 4 specialuddannede terapeuter.

Studier har vist at 10% af danske mænd har kroniske smerter i underlivet(CPP) og 7% har smerter ved sex.

8% af alle henvisninger til urolog er netop disse mænd. Tidligere troede man, at det drejede sig om bakterier i prostata , men kun 10% af disse mænd har bakterier i prostata . De 90% har det ikke og man har brugt diagnosen: kronisk non bakteriel prostatitis til disse mænd. Nu er diagnosen cronic pelvic pain-CPP.

Ligesom hovedpine kan opstå p.g.a spændinger i nakke- skuldremusklerne kan disse smerter komme fra alle muskler rundt om bækkenet.

Også afklemninger af alle nerverne til underlivet Kan udløse disse smerter.

F.eks. i Alcocks Canal hvor n. pudendus ligger – her kan også overaktivitet i m. obturatorius give afklemning af denne nerve, arterie og vene.

Manglende fedt over tuber ischi sammen med et stort os ilium og lille os coccygis øger også chancen for en afklemt Alcocks canal

Den største cutane nerve til perineum er n.cutaneus femoralis posterior og de næststørste er cluneal nerverne.

Disse nerver kan afklemmes i balderne og over os ilium.

På forsiden er innervationen til lysken også et stort puslespil af nerver , der kan komme i klemme mellem alle bækkenets muskler.

Også dårlig blodcirkulation i underlivet kan give disse smerter og enkelte mænd kan endda få thrombophlebitis i den superficial dorsal vene – penile Mondor`s disease.

Behandlingen kan bestå af massage til de berørte muskler samt de irriterede strukturer. Evt. kan man benytte et biofeed back apparat til at visualisere overaktivitet i bækkenbunden.

Instruktion i et passende øvelsesprogram(venepumpe øvelser) og et hensigtsmæssigt bevægemønster. Her skal tages hensyn til gode siddestillinger med fletstole, skråkiler og motion hvor perineum ikke berøres så meget.

Det kan også være en vejledning i seksuallivet med gennemgang af seksuel intimitet uden coitus eller af coitusstillinger, der ikke kræver de store bevægelser.

Først og fremmest gælder det om at få en bedre kropsbevidsthed og begynde at lytte noget mere til kroppens signaler.

Kateterfakta.nu

Märta Lauritsen

Gå ind på nikola.nu: Der er mange gode pædagogiske videoer om blæren til både børn og voksne

Der er visitkort på dette og her kan man også gå ind på kateter.nu og læse både om RIK,KAD. Surpra

Analinkontinens: guide lines

Meta Gylín

De findes også på nikola.nu fra 1/8 17

Sidste foredragsholder nåede jeg ikke men her er abstract

På sådanne kongresser er det altid vigtigt at gå på udstillingen

Det nyeste var et nyt hjælpemiddel til stressinkontinens: Tension free vaginal support –TVS

Firmaer hedder Invent Medic

De findes i 3 størrelser

Blefirmaet Attends var der også men nogle ultra tynde urininkontinensbind

Det stod Domtat ,pernonal care for.

Et andet blefirma: Sanicare havde nogle nye bind med til analinlntinens med kulfilter i så lugten minimeres.

Det kan ses på www.afforingsinkontinens.se eller på www.sanicare.se

Der var også komme nogle meget brugervenlige nye underbukser til stressurininkontinens fra Protech dry

Ses på www.protechdry.se

Det sidste nye kom fra Coloplast med et nyt mandekaterer: speedicath flex.

Det ligge i en ring med vand i og det er meget let og brugervenligt når det skal lægget op i blæren uden man kommer til at røre ved selve kateteret.

Firmaet Medifa stor der med alle mulige stimuleringsapparater og måske også relevant for os fysioterapeuter og sexologer solge firmaet også PelviWand til selvudspænding af bækkenbunder og de solgte også Aquaflex vaginalvægtsættet.

Vi var også til nogle gode fester og nød hinandens selskab og det fantastiske rådhus i Malmø

