



Har dit barn svært ved at have styr på vandladningen?

Enuresis og encoprese hedder det i fagsproget, når børn ikke kan holde på vandet eller afføringen.

AF METTE DEGN LARSEN
Fysio- og kropsterapeut, Djurs Fysioterapi.

KLUMME: Nogle børn har svært ved at blive renlige. Enuresis og encoprese hedder det i fagsproget, når børn ikke kan holde på vandet eller afføringen.

Det opleves flovt og pinligt, og problemet vokser med børnenes alder.

I min klumme i april måned omtalte jeg encoprese - så i denne klumme er emnet enuresis.

Enuresis nocturna er defineret som: ufrivillig nat-

lig vandladning hos børn fra 5-års- alderen, som ikke skyldes medfødte eller erhvervede sygdomme. Samlet set synes enuresis nocturna at skyldes en ubalance mellem, mængden af urin der produceres og blærens rummefærd, samtidig med en manglende evne til at vågne, når blæren er fuld.

I samarbejde med egen læge findes forskellige måder at gribe den problematik an. Imidlertid er der en del børn, som tisser i bukserne om dagen og som, når de er pressede eller ude af balance på anden måde, også tisser i bukserne om natten. For disse børn er det relevant at tænke andre løsninger ind - idet årsagen kan være anspændthed og/eller sansemotoriske vanskeligheder.

Anspændt eller bange?

Hvis man er anspændt, bange eller urolig, kommer man lettere til at tisse i bukserne - trykket ned på bækkenbunden er større, når man er anspændt. Derved har man mindre kontrol over musklerne og kommer lettere til at småtisse i bukserne. Hvis man ikke lægger mærke til, at tissetrangen opstår, går den væk igen ... for så at komme som en akut trang - og så er det for sent - man tisser i bukserne!



Hvis man er anspændt, bange eller urolig, kommer man lettere til at tisse i bukserne. Pressebillede

Hvis barnet har sansemotoriske vanskeligheder, så kan det betyde at det er svært at koncentrere sig og at mærke, hvilke signaler kroppen sender - især fra det fjerneste hjørne af kroppen

Sansemotoriske vanskeligheder kan vise sig på rigtig mange måder, men måske oplever I at jeres barn har svært ved at mærke om det fryser eller sveder, om det er sulten eller mæt.

Som forældre til et barn der drypper/tisser i bukserne, da kan man med fordel arbejde med at:

- Bringe ro og afspænding ind i barnets liv, så spænding og uro ikke gør det svært at fungere i dagligdagen. Det kan være væsentligt at finde ud af om barnet er presset i dagligdagen, og om noget måske kan ændres.

Er barnet på overarbejde i skole eller daginstitution for at klare de sociale og faglige forventninger? Kan barnet støttes i at mestre udfordringerne? Man kan så meget mere, hvis man er tryk og får støtte og opbakning. Er kroppen i alarmberedskab, går flugt og kamp reaktionerne i gang, mens blærens og tarmens funktioner nedsættes. Det er nødvendigt og gavnligt i kortere perioder, men står det på i længere tid, giver det mere vedvarende problemer:

- Være opmærksom på, at når man har drukket en halv liter væske, kommer der tre »tinsninger« - den første efter 20 minutter. Som forældre kan man hjælpe barnet ved at minde det om et toiletbesøg efter 20 minutter.

- Stimulere barnets grundsanser i hverdagen - for derved at regulere barnets hjerne, så det har bedre mulighed for at opfatte og handle på tissetrangen. Det er min erfaring at langt de fleste familier har mulighed for at stimulere de tre grundsanser uden at skulle investere i dyre redskaber eller i bestemte fritidsinteresser ... det handler om at finde ud af, hvad der passer hjemme i sin egen familie!

Min erfaring er også, at det kan være meget givtigt for familier at tænke stimulering af alle tre grundsanser ind i dagligdagen og herunder alle tre retninger i den vestibulære sans (snurre, hoppe og gyngbeveggelsen). Det kan måske virke lidt uoverskueligt - men mange børn har en stor del af stimuleringen med sig i forvejen - så læg mærke til, hvad de allerede gør!

Vore tre grundsanser:

1. Den vestibulære sans - som er et slags vaterpas, der sidder

i det indre øre og som registrerer al bevægelse af hovedet. Sansen har tre buegange, der stimuleres hhv. ved snurre-, hoppe- og gyngbeveggelsen. Alle lege hvor det indgår at hovedet bevæges op og ned (hoppe) rundt om sig selv (snurre) og begge veje) samt frem og tilbage (gyng) her bliver den vestibulære sans stimuleret.

2. Muskel-led sansen - som er en sans, der sidder i alle muskler og led og som registrerer al bevægelse af hele kroppen - om vi bøjer/strækker et led, hvilken kraft vi bruger, kroppens placering i rummet.

Alle lege hvor barnet skal løfte, skubbe, flytte noget der vejer noget - samt tumlelege og hvor barnet skal ase og mase, her vil muskel-led-sansen blive stimuleret.

3. Følesansen - som er en sans, der sidder overalt i huden og i slimhinderne og som registrerer kulde/varme, tryk (f.eks. fra det tøj du har på og det tryk du mærker, når du læner ryggen tilbage mod ryglænet), smerte, let berøring.

Så gå på jagt i skuffer og skabe efter forskellige teksturer og konsistenser, som i kan bruge at stimulere huden med. Find noget dit barn nyder at blive berørt med - måske er det dine hænder, som giver dybe tryk under fødderne, en bil der kører rundt på kroppen, et stykke blødt skind eller en stiv børste. det er meget forskelligt, hvad vi føler rart - og d og dit barn kan sagtens opleve den samme berøring meget forskelligt! Hvis der er muligt, så stimuler gerne store dele af kroppen, men det er vigtigt at respektere barnets grænser.

Altså - ved at hjælpe sit barn til at bringe ro og afspænding ind i hverdagen, evt. hjælpe det med at komme på toilettet efter at have drukket samt snurre, hoppe, gyng og få stimuleret hudsansen - da kan man hjælpe sit barn til bedre at regulere sig - hvilket giver de bedste muligheder for at undgå at dryppe eller tisse i bukserne.



Cecilie Lund Sørensen
Advokatfuldmægtig

GRATIS RETSHJÆLP

på vores kontorer
i Ebeltoft og Grenaa

**HVER TIRSDAG
KL. 16.00-17.00**

Ingen tidsbestilling!

ZACHER ADVOKATER

Storegade 9 · 8500 Grenaa · Tlf. 86 32 12 77
Jernbanegade 22A, 1. tv. · 8400 Ebeltoft · Tlf. 86 34 38 22

Fri BikeShop

Få en drøm til at gå i opfyldelse...

PHSEN

FANØ EL-Cykel

Rød, sort eller sølv.

10.995,-

SPAR 2.000,-

Tilbuddet
gælder så længe
lager haves!



**DEL
BETALINGEN OP
I "BIDDER"
UDEN MERPRIS!**

Finansiering uden omkostninger.
15.000 kr. 40 mrd. Renter 0% 375 kr. pr./mrd
20.000 kr. 50 mrd. Renter 0% 400 kr. pr./mrd
25.000 kr. 60 mrd. Renter 0% 417 kr. pr./mrd
ingen udbetaling - ingen gebyr - ingen renter

Fri BikeShop Grenaa

Se mere på

www.fribikeshop.dk

Markedsgade 51 · 8500 Grenaa · Tlf. 86 32 26 76

Havnens Auto

PROFESSIONEL SERVICE OG REPARATION AF ALLE BILMÆRKER
SPECIALE - VOLKSWAGEN



V/ Morten Nielsen

Havnevej 191

8500 Grenå

Tlf. 86 32 29 56

DIT LOKALE AUTOVERKSTED

Djursland Posten

DjurslandsPosten · Østerbrogade 45 · 8500 Grenaa · TLF. 87 58 55 00

ANNONCEMAIL: annonce@djurslandsposten.dk
REDAKTIONEN MAIL:
redaktion@djurslandsposten.dk
DEADLINE: Tekstannoncer torsdag kl. 12.00
Navneannoncer fredag kl. 9.00

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30
OPLAG: 40.915 eksp. ifølge Dansk
Oplagskontrol.
DISTRIBUTION: FK
UDGIVER: Jysk Fynske Medier P/S

CHEFREDAKTION: Troels Mylenberg
(ansvarshavende) og Jan Schouby
DIREKTØR: Jesper Rosener
MEDIECENTRET: Folkebladet Djursland,
DjurslandsPosten og GrenaaBladet

TRYK: Jysk Fynske Medier Avistryk
Har de ikke modtaget avisen kontakt
venligst FK på tlf. 70 10 40 00
eller pr. mail kvalitetvest@fk.dk

Erhvervsmaessig affotografering af Djurslands-
Postens ideer og tegninger er ikke tilladt. Djurs-
landsPosten påtager sig intet erstatningsansvar
som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.

Redaktionen



Søren Andersen
Redaktionsleder
soan@stiften.dk



Henrik Ask
Journalist
heas@stiften.dk



Tommy Loberg Jøns
Journalist
tolj@stiften.dk

Annøncer



Torben Duus
Salgsleder
todu@stiften.dk



Henrik Sørensen
Key account
manager
heso@stiften.dk



Thomas Pedersen
Key account
manager
thpe@stiften.dk



Marx Jøns
Key account
manager
majn@stiften.dk



Dorthe Olesen
Kundekonsulent/
grafisk leder
dool@stiften.dk



Karin Johanson
Kundeassistent
kajo@stiften.dk

