

Fra regnorm til anakonda -et udtryk for sundhed



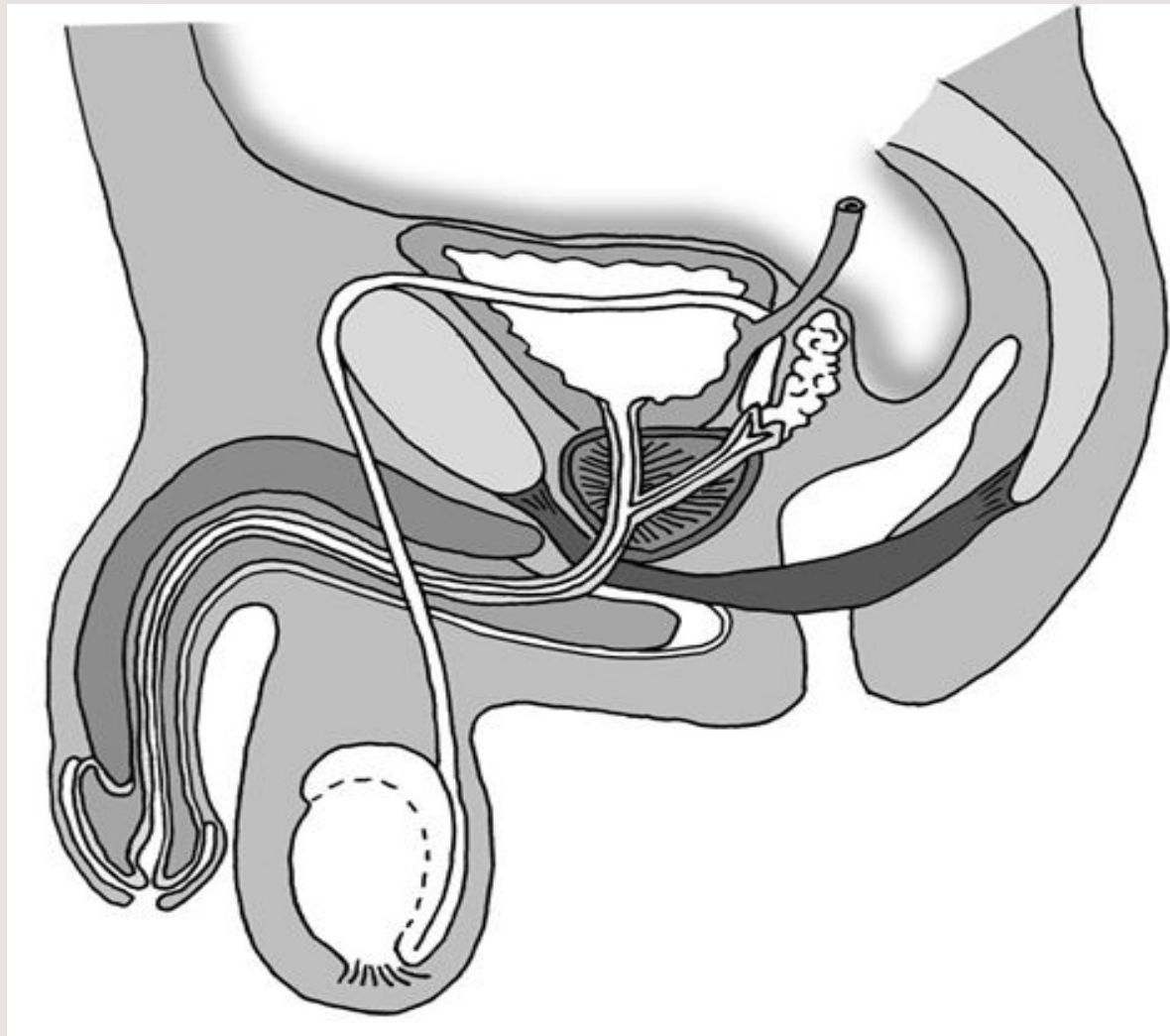
Seksualvejlederforeningen

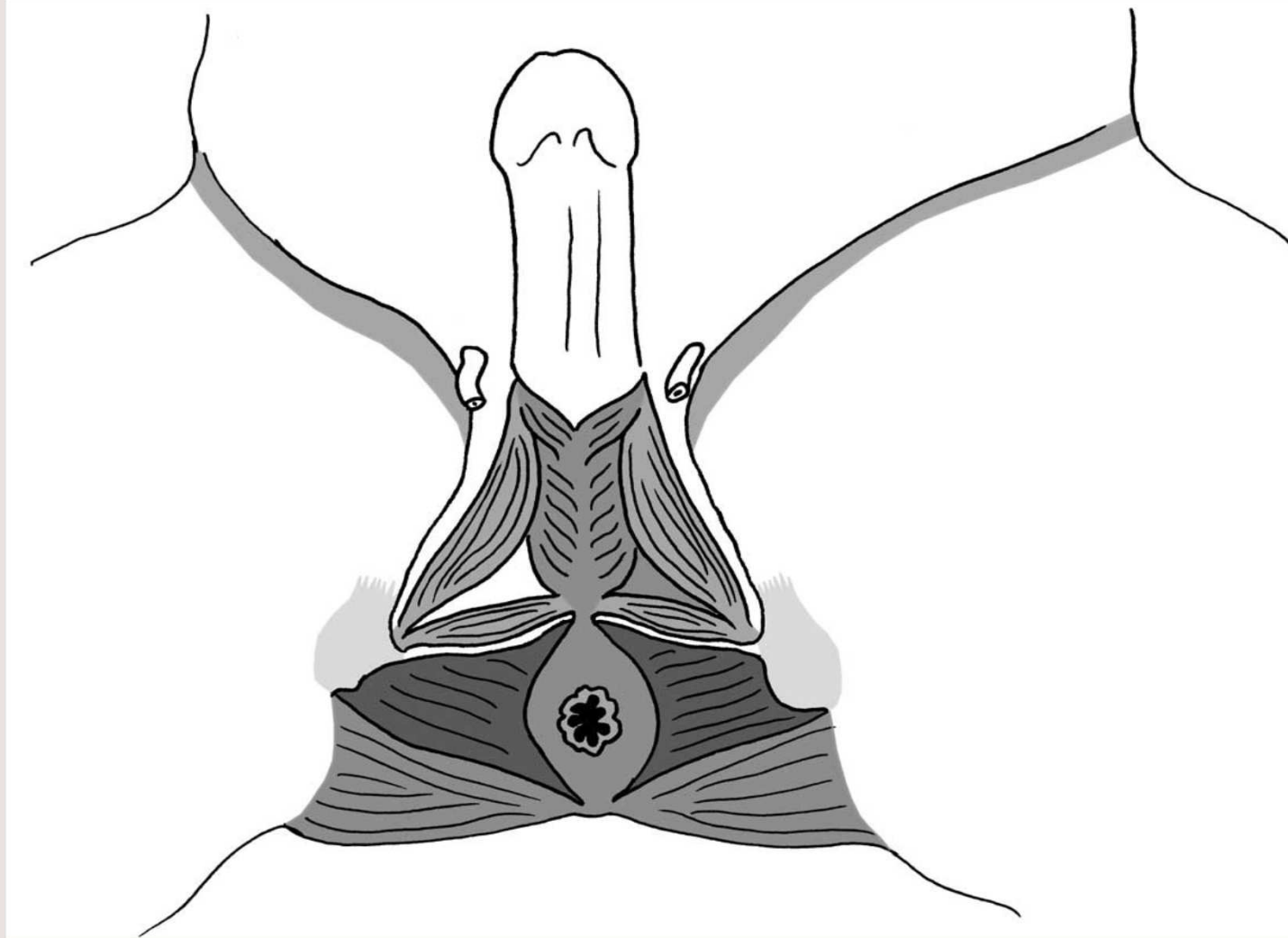
5. maj 9.00 -10.00

Humoren er vigtig



- "Gud gav os en penis og en hjerne,....."
- ..men kun blod nok til at få en af dem til at fungere ad gangen."
(Robin Williams - fra Penisens natur og kultur)





Efterdryp

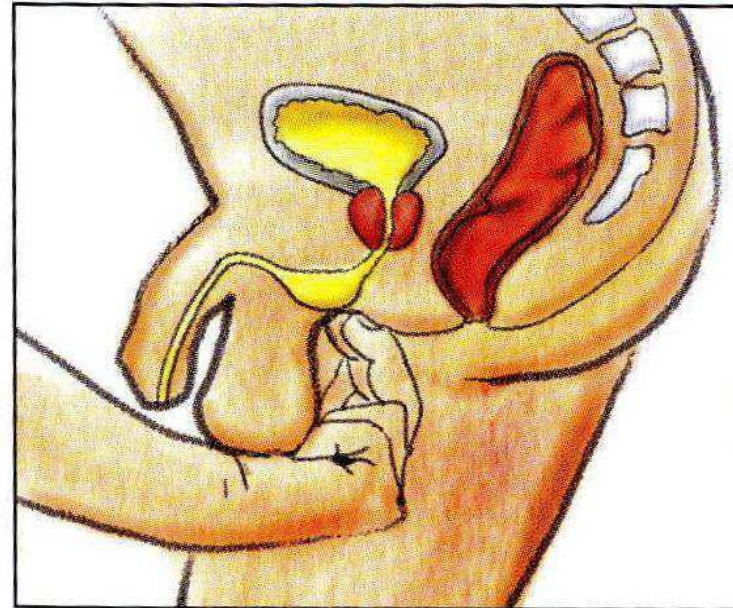
Opstår fordi der samler sig en lille urin sø i den øverste del af urinrøret.

67 % af mænd under 60 år

69 % af mænd over 60 år

65 % af mænd over 70 år

22 % af dem - så meget at det kan ses uden på de lange bukser



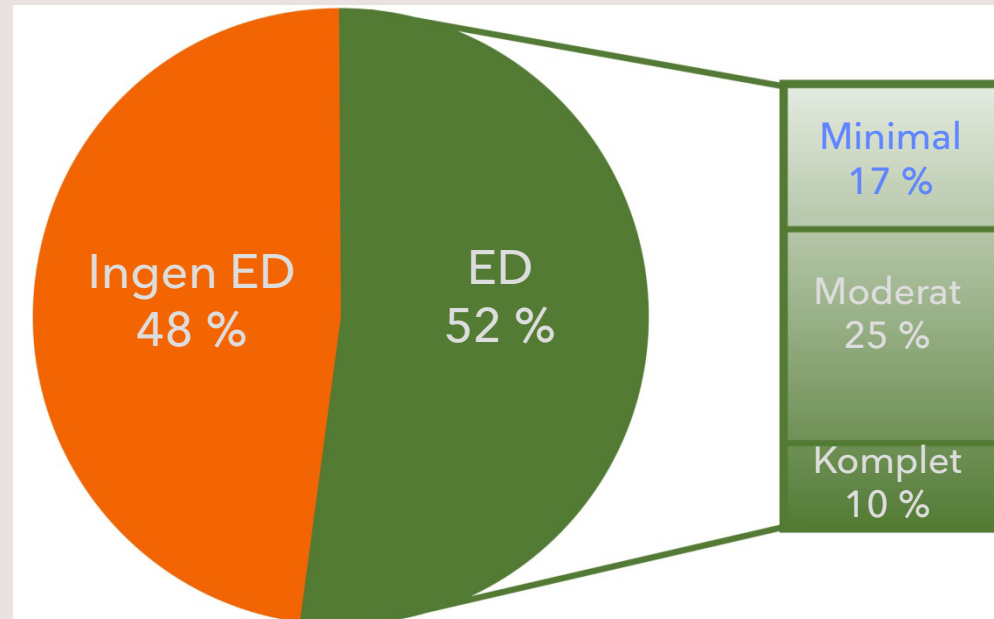
Urininkontinens og sex

- 35 % af mænds og 29 % af kvinder med urininkontinens angiver at have haft et mindre aktivt sexliv
- 24 % af mænd og 25 % af kvinder med urininkontinens angiver at have haft det svært med at være intim med deres partner
- 42 % af mænd og 52 % af kvinder med urininkontinens angiver at der har påvirket deres livskvalitet i negativt (Nordisk Inkontinensrapport 2011-2012)

Efterdryp og erektil dysfunktion

Massachusetts Male
Aging Study
Mænd i alderen 40-70 år
(n=1290)

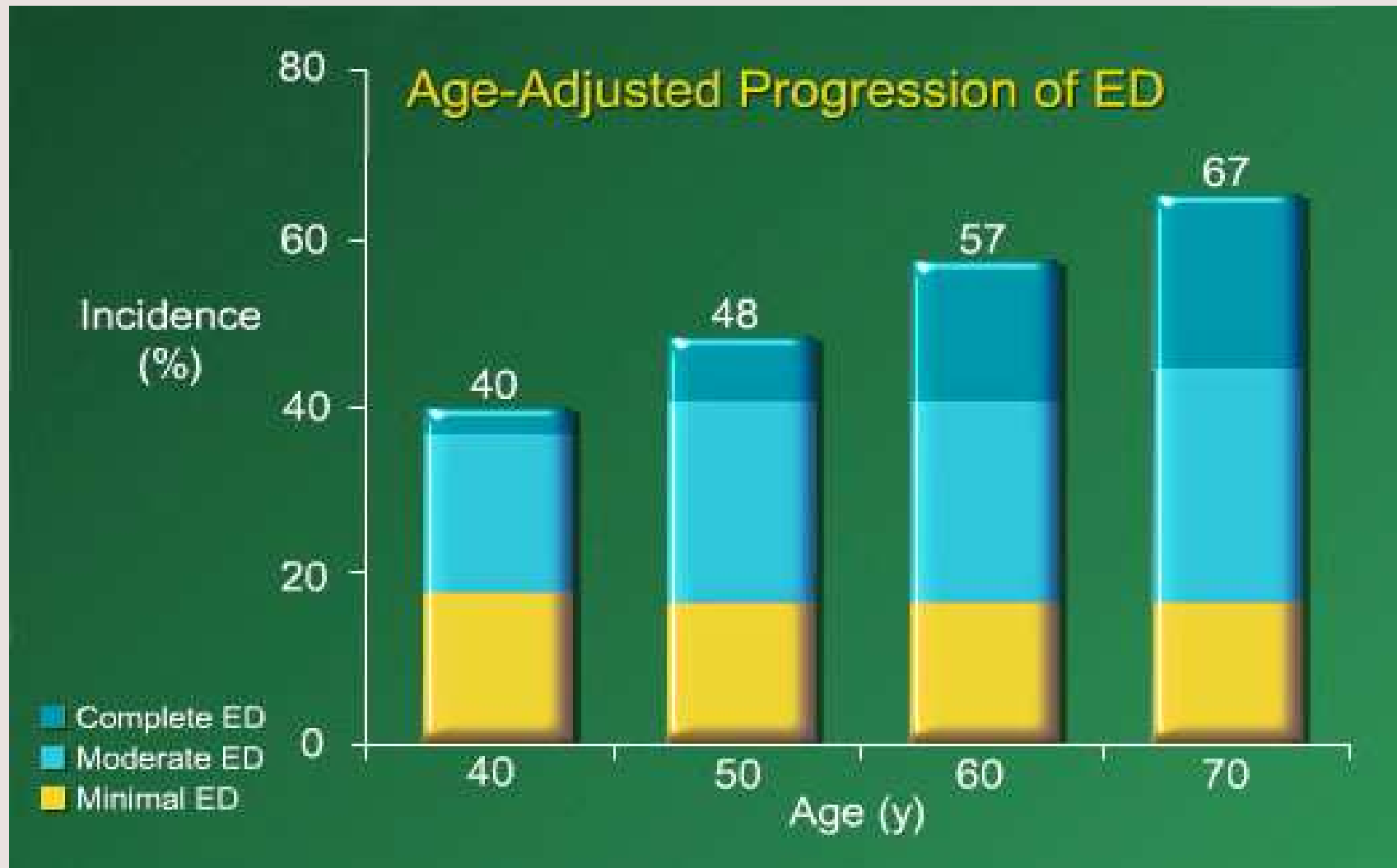
Ingen ED
48 %



- 65,5 % af mænd med erektil dysfunktion lider også af efterdryp (Grace Dorey 2004)

Erekttil dysfunktion og alder

Feldman HA, et al. *J Urol.* 1994;151:54-61



Grace Doreys resultater



55 mænd med erektil dysfunktion trænede
bækkenbunden i 3 måneder

40 % fuld erektion

35 % forbedret erektion

25 % ingen effekt

75 % blev fri for efterdryp

EHS

Erektion hårdheds skala (EHS)

Erektion er ikke forudsætning for orgasme

1 - Penis bliver ikke større.

2 - Penis bliver større, men ikke hård.

3 - Penis bliver hård, men ikke hård nok til penetration.

4 - Penis bliver hård nok til penetration, men ikke helt hård.

5 - Penis bliver helt hård og stiv.

BPH, LUTS og ED

Godartet forstørrelse af prostata, LUTS og erektil dysfunktion (ED) findes ofte i den samme mand, så måske har de samme årsag?

(Rosen et al., 2003; Schiff et al., 2004; Ponholzer et al., 2007; Rhoden et al., 2008)

Betydningen af livsstils-ændringer for seksualfunktionen



- Fysisk aktivitet
- Diæt
 - Frugt, grønt, nødder, fuldkorn, olivenolie forbedrer ED
- Vægttab
 - Vægttab på 10% associeret med moderat stigning i IIEF-5
 - Kirurgisk induceret vægttab kan forbedre seksualfunktion
- Rigtige mænd version 1

Cheng et al, Int J Impot Res 2007; 19: 245-52. ; Esposito et al, Int J Impot Res 2006; 18: 405-10. ; Khoo et al, Int J Obes 2010; 34: 1396-403. ; Reis et al, Int J Androl 2010; 33: 736-44. ; Dallal et al, J Am Coll Surg 2008; 207: 859-64

LUTS og ED findes ofte i den samme mand

- Ved LUTS → Spørg til ED
- Ved ED → Spørg til LUTS
- Overvej ALTID Hjerte/karsygdomme!
- The International Index of Erectile Function spørgeskema (IIEF)

Bækkenbundstræning efter operation - med og uden opfølgning

3 måneder -	ingen forskel 42 - 47 %
6 måneder -	med opfølgning 79 % kontinente uden opfølgning 58 % kontinente
12 måneder -	med opfølgning 92 % kontinente uden opfølgning 72 % kontinente

Siv Mørkved 2008

Kropsbevidsthed

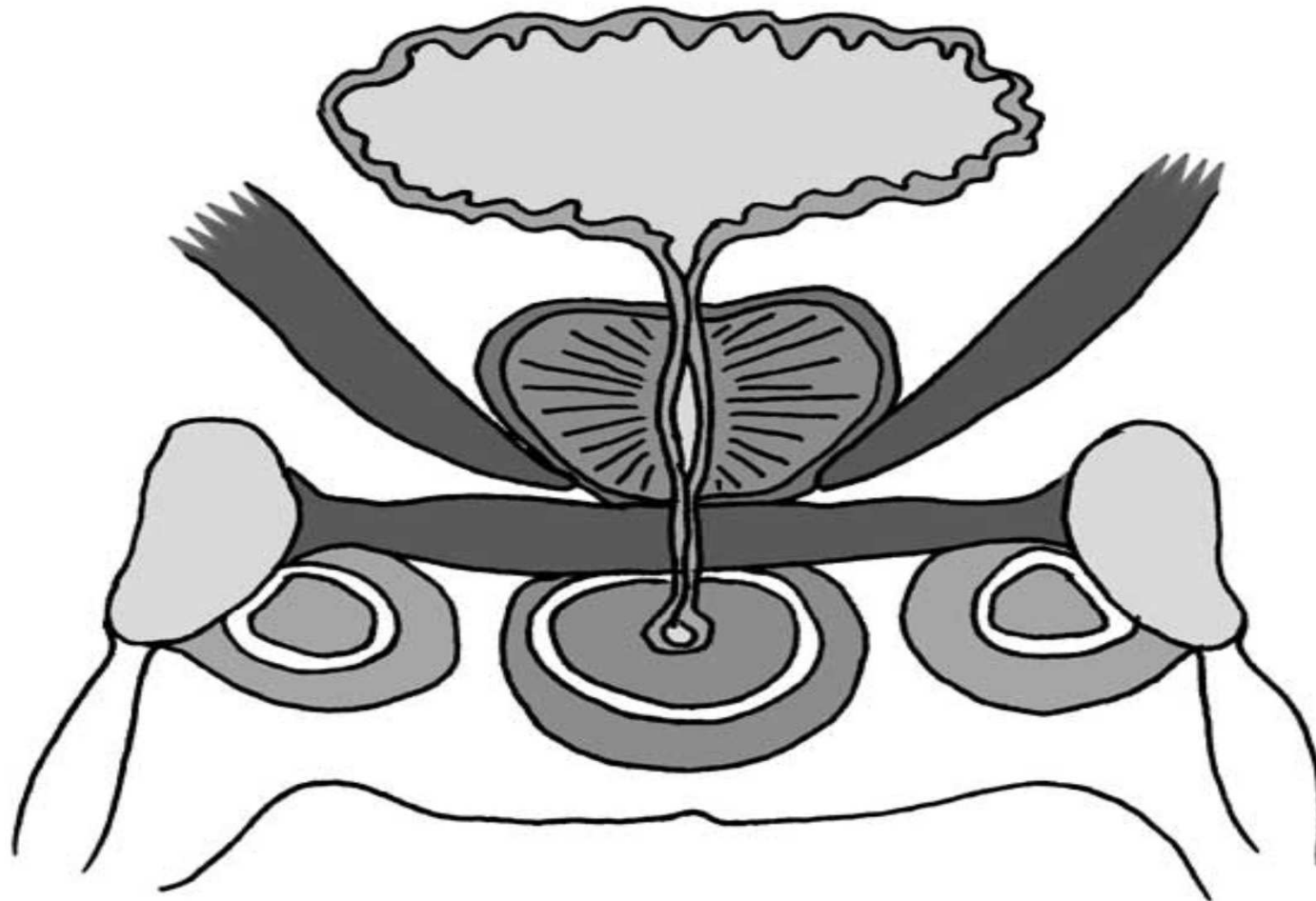
- Det man gør ofte bliver man god til
 - Bevægelse - Erfaring - Opmærksomhed
- Mennesket er en helhed
 - Krop, følelser og psyke
- Vi kan fokusere på det væsentlige
 - Overhører - Koncentration - Registrering
 - Viden - Vilje - Vane

Mogens Jørgensen Sygeplejerske 57 år

- Kraftig rygskada som 37 årig efter overfald af psyk. patient
- Som 43 årig trafikulykke, med prolaps i nakken til følge
- Trænede ryggen op, men har haft kroniske smerter siden
- Efterdryp og strss-inkontinens kort efter
- Gradvist hyppigere inkontinens og efterdryp
- Svingtende erektion de sidste 3-4 år
- 1 enetime med instruktion
- Kraftigere vandladning, mindre efterdryp og hårdere erektion
- Efter 14 dage bestod han "håndklædeprøven" og gennemførte et samleje med sin kone

Ejgil og Søren i Praxis på TV2 april 2008

- Ejgil- Regnorm i 4 år pga. antidepressiver
- Søren- Regnorm i 5 år pga. piskesmæld
- 1 kursus i 2 timer
- Efter 14 dages træning gennemførte begge samleje
- Deres koner gav dem karakteren Cobra - på vej til anakonda



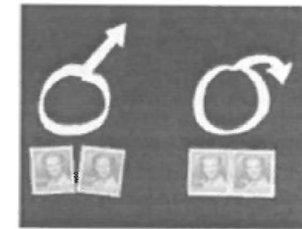
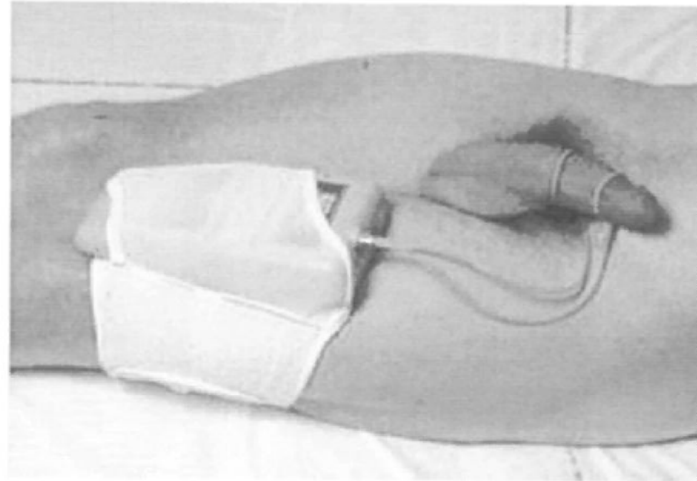


3 typer rejsning

1. Reflektorisk rejsning forårsaget af berøring
2. Psykologisk rejsning forårsaget af synsindtryk, lyde og/eller fantasier
3. Natlig rejsning, som oftest opstår under REM-søvnen. 3 - 5 g. á 30 minutter

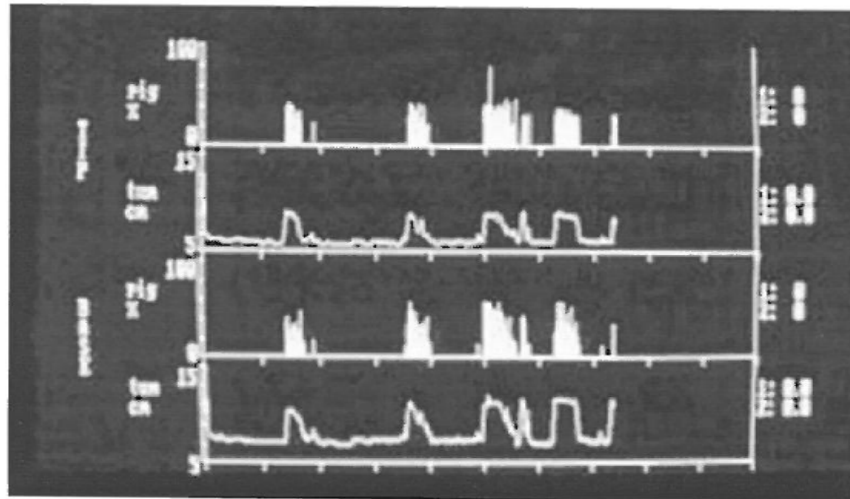
Natlig rejsningsaktivitet

Registrering

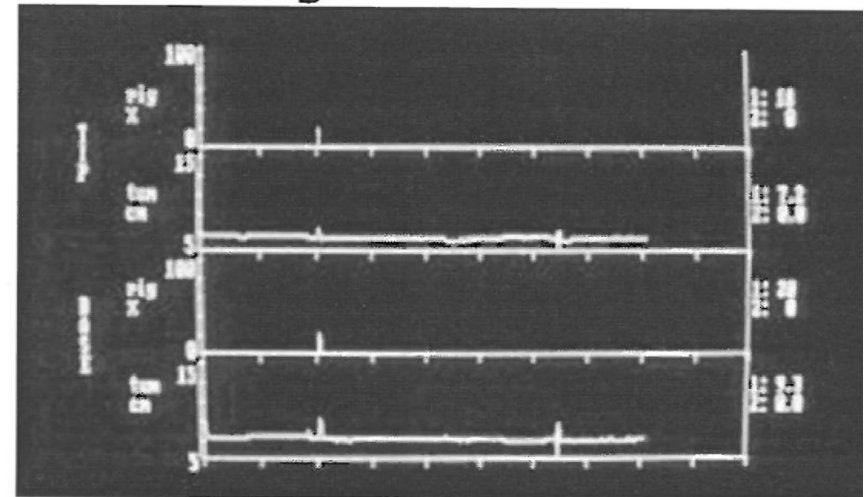


Normal

Ingen aktivitet

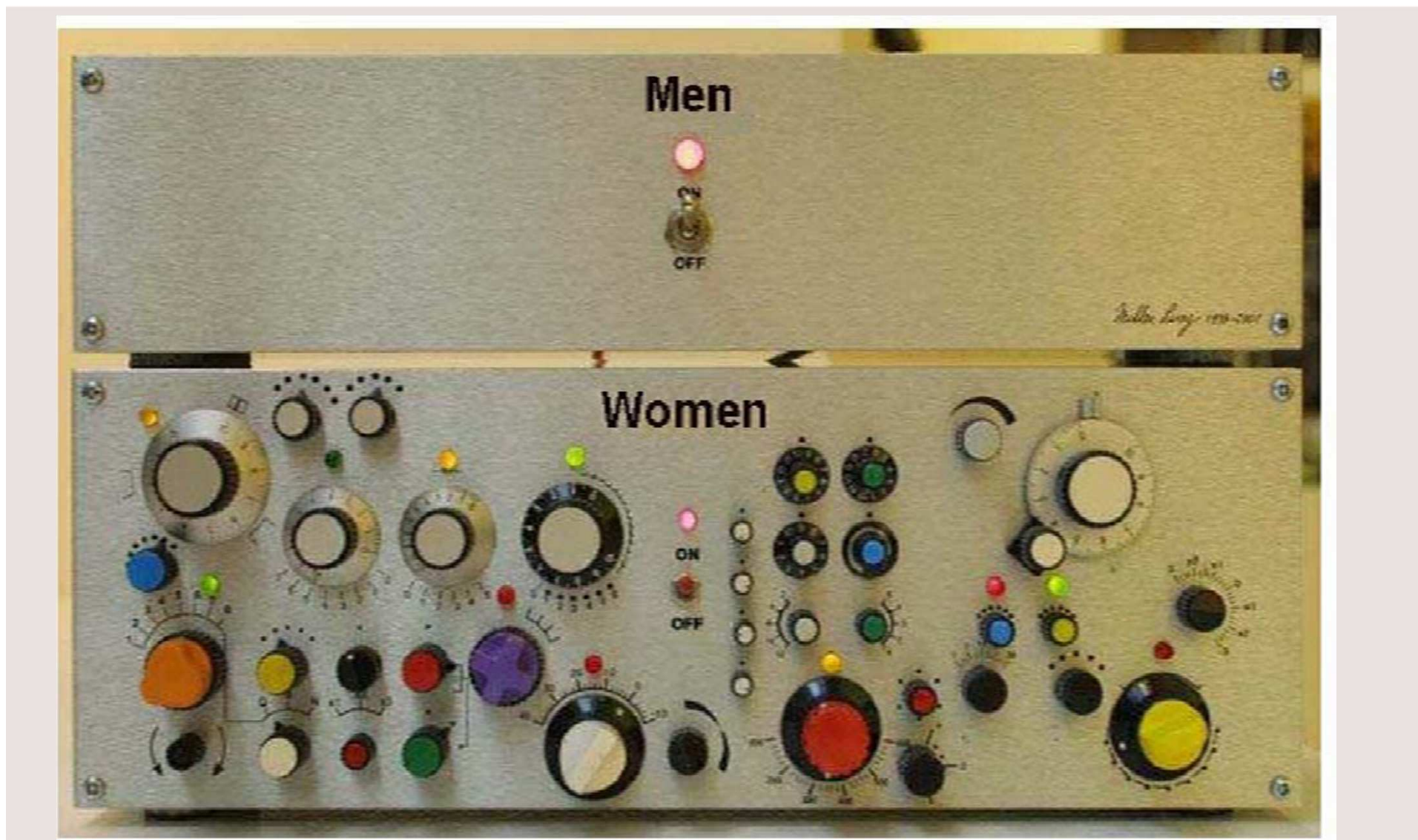


10 timer



10 timer

Har vi ikke flere
knapper at trykke på?



For tidlig sædafgang

- I 2014 deltog 78 mænd med for tidlig sædafgang i et studie, hvor de lærte at spænde i BB når de mærkede den præ-orgastiske fase.
- 2 - 6 måneder med 2 - 5 besøg per styk.
- Træning baseret på biofeedback og enkelte med elektro-stimulation.
- 54 % blev kureret - fra 2 til 10 min.
- Blandt de under 35 årige - 65 %
- Guiseppe La Pera, Rom, Italien

Træningsmængde

- 5 minutter. 3 øvelser + afspænding
- 1 gang dagligt eller 2 gange ugentlig
- Altid afspænding!

Vandladning



Holdning og tømning

- BB og blære er antagonist
- Mænd prøver at "rense" toilettet
- Bange for at tisse på skoene
- Prøver at ramme - hvad som helst
- Lodlinie
- Afspændte mavemuskler
- Tømningsrefleks



Selskab **for** Mænds Sundhed
Men's Health Society

G GOTVED
INSTITUTTET



Mænd lever kortere end kvinder

- Mænd i Danmark lever 4-5 år kortere end kvinder, har stor overdødelighed af - og rammes hyppigst af de fleste sygdomme.
- De 25 % dårligst stillede mænd lever 10 år kortere end de 25 % bedst stillede mænd - og forskellen øges.
- De lever 13 år kortere end de bedst stillede kvinder

ED er en markør

”Når der kommer en mand med erektil dysfunktion er det ca. 7 år før hans første hjerteinfarkt.”

Citat urologisk overlæge Thisted sygehus

ED er en markør

- Generelt dårlig form
- Problemer med partneren
- Lang tid uden partner - usikkerhed
- Misbrug
- Depression
- Bivirkninger af antidepressiver
- Kredsløbsproblemer

Litteratur

- | | | |
|--|---|-------------------------|
| Dorey, Grace | Pelvic floor exercises for erectile dysfunction. | Whurr publishers. 2004 |
| Gotved, Helle: | Gotvedgymnastik - en grundbog. 1.udgave. | Frydenlund. 2005. |
| Gotved, Inge og
Gotved, Helle: | Bækkenbundens optræning. 4.udgave. | Rosinante. 2005 |
| Paley, Maggie. | Penisens natur og kultur: 1.udgave. | Haase & søn. 2001 |
| | Til alle som har en - eller kender nogen der har en. | |
| Siegel, Andrew L. | Male Pelvic Fitness | Rogue Wave Press |
| Spalteholz, Werner | Handatlas der anatomien
des menschen. | von s. Hirtzel 1922 |
| Netter, Frank H.M.D.
et. al. | The Ciba Collection of Medical Illustrations
volume 2. 6.udgave. | Ciba. 1977. |
| Esben E.P. Benestad
Ragnhild Dahl Keller
Einar Aakvåg,
Geneviève F. Hardeberg | Penisatlas | Dinamo Forlag, 2004 |
| www.sundmand.dk | | |
| Ekman, Søren | Fra Regnorm til Anakonda – Bog
- DVD | Frydenlund 2006
f180 |