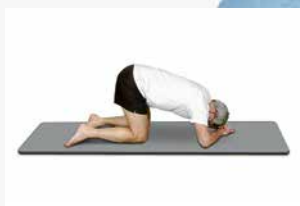


# Allenamento della vescica e del pavimento pelvico per le donne





## Indice

Debolezza della vescica	4
Incontinenza urinaria	5
Il pavimento pelvico	8
Esercizi per la circolazione del sangue	11
Esercizi per principianti	13
Esercizi avanzati	14
Allenamento funzionale	16
Allenamento della vescica	17

## Debolezza della vescica – è già capitato? Siete in viaggio e improvvisamente sentite un impellente bisogno di urinare.

La vescica iperattiva (dall'inglese overactive bladder, OAB) è un disturbo molto comune: in Svizzera circa il 16% delle persone di età superiore ai 40 anni è affetto da vescica iperattiva.<sup>1</sup> Con l'avanzare dell'età aumenta in modo significativo anche la frequenza. Tuttavia, possono esserne colpite anche persone attive nonché donne in gravidanza o dopo il parto.

I sintomi principali includono una forte e improvvisa urgenza urinaria (stimolo imperativo di urinare) e una minzione frequente (pollachiuria). Anche andare in bagno più di due volte a notte (nicturia) può far sospettare una OAB. Inoltre, la OAB si può manifestare con o senza perdita involontaria di urina (incontinenza).



Stimolo impellente di urinare  
(minzione imperiosa)



Minzione frequente  
(pollachiuria)



Minzione notturna  
(nicturia)



Perdita involontaria di  
urina (incontinenza)

Rivolgetevi alla medica o al medico e parlate dei vostri problemi di vescica. E ... non è mai troppo tardi per un allenamento mirato della vescica e del pavimento pelvico!

## Che cos'è l'incontinenza urinaria? Avete problemi a trattenere l'urina ed eventualmente avete perdite di urina involontarie.

Si parla di incontinenza urinaria quando non si è più in grado di trattenere l'urina nella vescica e di rilasciarla in modo controllato.

Gli esperti distinguono diversi tipi di incontinenza urinaria. I più importanti sono: incontinenza da urgenza, incontinenza da sforzo, incontinenza mista e incontinenza da rigurgito.

Le forme più comuni di incontinenza nelle donne sono l'incontinenza da stress (incontinenza da sforzo) e l'incontinenza mista. In caso di incontinenza mista si manifestano sia i sintomi dell'incontinenza da urgenza sia quelli dell'incontinenza da sforzo. L'incontinenza mista colpisce soprattutto le donne oltre i 50 anni.



## Incontinenza da sforzo (incontinenza da stress)

- In caso di **sollecitazioni fisiche** come salti, corse o sollevamento di pesi si verifica una perdita di urina involontaria, a gocce.
- In alcune persone questo accade anche semplicemente quando si ride, si tossisce o si starnutisce, perché in simili casi la pressione nell'addome aumenta.
- Nell'incontinenza urinaria da sforzo non vi è un bisogno insolitamente intenso di urinare.
- Una causa importante dell'incontinenza da sforzo è l'indebolimento della muscolatura del pavimento pelvico.
- Le donne sono colpite da incontinenza da sforzo più di frequente che gli uomini. Ciò è dovuto, tra l'altro, al fatto che il pavimento pelvico femminile può essere fortemente sollecitato da gravidanze e parti. Un pavimento pelvico debole fa sì che il sistema degli sfinteri della vescica non funzioni più in modo ottimale, causando una insufficiente chiusura dell'uretra.



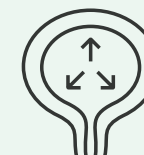
## Incontinenza da urgenza

- Dopo un improvviso e intenso bisogno di urinare si verifica una perdita di urina involontaria e a getto, causata da contrazioni non intenzionali della muscolatura della parete vescicale in presenza di un riempimento solo modesto della vescica.
- **Non vi è correlazione con l'attività fisica.**
- Nell'incontinenza da urgenza l'interazione tra vescica e cervello non sembra funzionare correttamente, per cui la vescica si contrae anche con un volume di riempimento minimo. Le cause di questo disturbo non sono ancora state chiarite in via definitiva.



## Incontinenza da rigurgito

- L'incontinenza da rigurgito è la forma di incontinenza più comune negli uomini. Può verificarsi a causa di un crescente restringimento dell'uretra, ad esempio in caso di ingrossamento benigno della prostata correlato all'età (iperplasia prostatica benigna, IPB). Poiché la vescica non può più essere svuotata completamente, si forma urina residua, che di conseguenza si accumula nella vescica e di tanto in tanto si manifesta un involontario «gocciolamento di urina».



## Come è strutturato il pavimento pelvico?

Probabilmente vi trovate nella stessa situazione di molte altre persone. Finora non avete prestato attenzione consapevolmente al pavimento pelvico. Tuttavia, questa regione del corpo ha molte funzioni importanti:

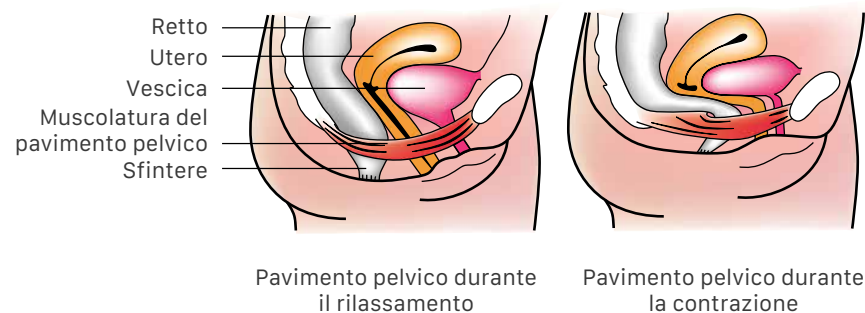
- Il pavimento pelvico sostiene gli organi addominali e pelvici.
- Impedisce alla vescica di perdere urina.
- Garantisce più divertimento nei rapporti sessuali.

Il pavimento pelvico è collocato nella parte inferiore del bacino come un'amaca tesa. E' formato da tre strati muscolari e, inoltre, da legamenti e tessuto connettivo. La sua struttura chiude l'apertura del bacino osseo verso il basso, collegando le parti interne delle ossa. Il pavimento pelvico ha uno spessore di circa 1 cm, sostiene gli organi del basso ventre (vescica, utero e retto) e assicura che l'uretra, la vagina e l'ano rimangano chiusi.

## Come si può percepire e rafforzare il pavimento pelvico?

Il pavimento pelvico (la zona compresa tra vagina e ano) di solito non si vede e non si sente. Tuttavia, si può imparare a muovere volontariamente i muscoli del pavimento pelvico e a rafforzarli con un allenamento mirato. Gli esercizi mirati per la muscolatura del pavimento pelvico aiutano a percepire consapevolmente il pavimento pelvico e ad attivarlo intenzionalmente. Questo può influire positivamente sulla salute della vescica.

L'allenamento del pavimento pelvico comprende esercizi di contrazione e di rilassamento. Contraendo lo sfintere dell'uretra come se si volesse interrompere volontariamente il flusso di urina durante la minzione, si contraggono automaticamente anche altri muscoli, ossia quelli del pavimento pelvico. Si ha la sensazione che i muscoli intorno alla vagina e all'ano, situati al di sotto del bacino, vengano leggermente sollevati e spinti all'interno del corpo.



Nell'allenamento del pavimento pelvico è importante contrarre unicamente i muscoli del pavimento pelvico, senza l'ausilio dei muscoli addominali e glutei. In questo modo si evita di allenare i muscoli «sbagliati».

Gli esercizi di solito vengono ripetuti più volte. Durante l'allenamento è importante evitare di trattenere il respiro e combinare gli esercizi con la respirazione. Durante gli esercizi di contrazione occorre respirare normalmente. Sono importanti anche le pause, nelle quali i muscoli possono rilassarsi e prepararsi per l'esercizio successivo.

Per ottenere risultati duraturi con l'allenamento del pavimento pelvico è necessario esercitarsi per almeno tre mesi e sono sufficienti tre minuti al giorno.

#### Obiettivi dell'allenamento:

Aumentare rapidamente la forza di contrazione, riuscire a mantenere la contrazione del pavimento pelvico per 8–10 secondi ed eseguire 20 ripetizioni consecutive. Vale a dire raggiungere il controllo del pavimento pelvico.

## Esercizi per la circolazione del sangue

Gli esercizi per la circolazione sanguigna nell'addome inferiore potenziano l'efficacia dell'allenamento del pavimento pelvico. Se si praticano i seguenti esercizi prima dell'allenamento del pavimento pelvico, la contrazione dei muscoli risulterà più facile.

1



Sdraiatevi sulla schiena con le gambe piegate. Respirate 5 volte profondamente con l'addome.

2



Assumete la posizione dell'esercizio 1. Sollevate i glutei fino a quando la coscia e la parte superiore del corpo formano una linea retta. Mantenete la contrazione per 5 secondi. Rilassate i muscoli. Ripetete l'esercizio 5 volte.

3



Assumete la posizione dell'esercizio 1. Sollevate una gamba e ruotate il piede 20 volte. Ripetete l'esercizio con l'altra gamba.

4



Assumete la posizione 1 dell'esercizio per la circolazione sanguigna. Sollevate entrambe le gambe e scuotetele per 20 secondi.

5



Assumete la posizione dell'esercizio 1. Sollevate una gamba e afferrate l'incavo del ginocchio con entrambe le mani. Flettete ed estendete la gamba 10 volte. Ripetete l'esercizio con l'altra gamba.

6



Appoggiatevi sulle ginocchia e sui gomiti. Mantenete la posizione per 1 minuto, cercando di mantenere la schiena dritta. Inspirate 5 volte profondamente.

Dopo questi esercizi iniziate l'allenamento del pavimento pelvico.

## Esercizi per principianti

1



Sdraiatevi sulla schiena con le gambe piegate e i piedi sul pavimento. Contraete lo sfintere come se voleste fermare il flusso urinario. Si avverte una leggera trazione dei muscoli verso l'alto e verso l'interno del bacino.

1. Mantenete la contrazione per 2 secondi. Rilassatevi. Fate 2 secondi di pausa. Ripetete l'esercizio 20 volte.
2. Mantenete la contrazione per 5 secondi. Fate 5–10 secondi di pausa. Ripetete l'esercizio 10–20 volte o fino a quando i muscoli del pavimento pelvico non sono stanchi.

2



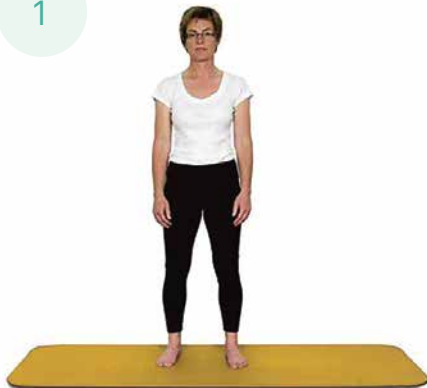
E possibile eseguire questi esercizi anche in posizione sdraiata su un fianco, con le gambe piegate. Ricordatevi di alternare lato destro e sinistro.

**Nota bene:** si deve percepire che i muscoli si rilassano. In caso contrario significa che la contrazione è stata mantenuta troppo a lungo o i muscoli sono affaticati. In questo caso si deve interrompere l'allenamento.



## Esercizi avanzati

1



Stando in piedi, tenete le gambe leggermente allargate. Contraete lo sfintere come se voleste fermare il flusso urinario. Contraete leggermente i muscoli intorno all'ano, spingendolo all'interno del corpo. Avvertirete una leggera trazione dei muscoli verso l'alto e verso l'interno del bacino. Mantenete la contrazione per 5–10 secondi. Fate 10 secondi di pausa. Ripetete l'esercizio 10–20 volte.

2



Sedete su una sedia. Contraete lo sfintere come se voleste fermare il flusso urinario. Contraete leggermente i muscoli intorno all'ano, spingendolo all'interno del corpo. Avvertirete una leggera trazione dei muscoli verso l'alto e verso l'interno del bacino.

1. Mantenete la contrazione per 5–10 secondi. Fate 10 secondi di pausa.
2. Mantenete la contrazione per 30 secondi. Fate 30 secondi di pausa. Una ripetizione.

**Nota bene:** si deve percepire il rilassamento. In caso contrario significa che la contrazione è stata mantenuta troppo a lungo. Ripetete l'esercizio 10–20 volte. In questo esercizio è meglio alternare tutte e tre le posizioni da sedute: piegate in avanti, sedute con la schiena eretta o appoggiate allo schienale della sedia.

Eseguite questi esercizi due volte al giorno. Interrompete l'allenamento se la muscolatura del pavimento pelvico è affaticata.



## Allenamento funzionale



Sedetevi su una sedia.  
Contraete la muscolatura del pavimento pelvico. Alzatevi e mantenete la contrazione. Sedetevi e rilassatevi. Ripetete l'esercizio 5 volte.



Allenamento funzionale significa che si impara a contrarre i muscoli prima che venga sollecitato il pavimento pelvico. Ogni volta che si contraggono i muscoli addominali, aumenta la pressione sul pavimento pelvico. Per questo motivo è necessario contrarre i muscoli contemporaneamente.

**Ciò significa che è necessario contrarre i muscoli del pavimento pelvico quando:**

- Si tossisce e si starnutisce
- Si sollevano pesi
- Si allenano i muscoli addominali
- Ci si alza

## Allenamento della vescica

L'allenamento della vescica aiuta a controllare la vescica, in modo che gradualmente possa contenere maggiori quantità di urina. La condizione necessaria per ottenere un buon risultato è un contemporaneo allenamento del pavimento pelvico.

### Quali sono i valori normali di una vescica?

- 5–7 minzioni durante il giorno
- 0–1 minzioni di notte
- Accumulo giornaliero di urina nella vescica: 1–1.5 litri
- Svuotamento della vescica con un volume di riempimento di 0.25–0.55 litri

Si consiglia di bere 1–2 litri di liquidi al giorno (compresi caffè e tè). E necessario bere soprattutto durante il giorno e smettere presto la sera.

### Obiettivi dell'allenamento della vescica:

- Andare in bagno non più di ogni 2–3 ore
- Non urinare più di 7 volte durante il giorno
- Alzarsi solo una volta a notte per urinare
- Non perdere urina mentre si va in bagno

**Nota bene:** allenare la vescica richiede tempo e pazienza. Nella maggior parte dei casi ci vogliono circa 3 mesi prima che si manifesti un effetto.

## Come ritardare il momento della minzione:

- Piegatevi come per allacciarvi le scarpe. Il cambiamento della situazione pressoria riduce la sensazione di urgenza.
- Fermatevi in piedi o sedetevi di nuovo respirando con calma.
- Cercate di distrarvi mentalmente pensando alla vacanza in programma, alla lista della spesa o all'appuntamento per la prossima seduta dal parrucchiere.

Ciò richiede molta forza di volontà, perché da tempo ci si è abituati ad ascoltare i propri segnali e ad andare in bagno ogni volta che la vescica lo richieda. Tuttavia, si dovrebbe essere liberi di decidere quando andare in bagno. Anche se si arriva a casa già con le chiavi della porta in mano!

**Un buon consiglio:** trovate qualcosa a cui reggervi, ad esempio un tavolo o il telaio di una porta. Posizionatevi sulle dita dei piedi contraendo i muscoli dei polpacci. Questo sopprime i segnali che arrivano al cervello, in modo da poter raggiungere la toilette in tempo.

## Ecco come può essere strutturato un programma di allenamento:

- Iniziate ritardando l'uso del bagno di 5 minuti.
- Quindi provate a ritardare l'uso del bagno di 10 minuti.
- Aumentate l'intervallo di tempo fino a raggiungere le 3 ore tra una minzione e l'altra.

## Alcuni suggerimenti possono offrire un aiuto supplementare per svuotare la vescica:

- Quando siete sedute sul water assicuratevi di avere un buon supporto per le cosce. Appoggiate i piedi sul pavimento o su una pedana.
- Fate tutto con calma.
- È importante svuotare ogni volta completamente la vescica.
- Non esercitate pressione durante la minzione.
- Lasciate scorrere l'urina liberamente.
- Quando il flusso di urina è cessato alzatevi, eventualmente camminate un po' e poi cercate di urinare di nuovo.
- Ripetete la procedura fino a quando non rimane più urina nella vescica.

## Obiettivi:

- Svuotamento completo della vescica.
- Riduzione del rischio di infezioni delle vie urinarie.
- Intervallo di tempo più lungo fino alla minzione successiva.

Presso la Società svizzera  
per l'incontinenza urinaria  
sono disponibili informazioni  
interessanti.

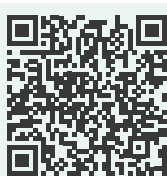


## Annotazioni



Con le migliori raccomandazioni della vostra medica/del vostro medico

Timbro dello studio medico



## Materiali per le/i pazienti

[www.astellas.com/ch/fr/patienten/urologie/documents-pour-les-patients](http://www.astellas.com/ch/fr/patienten/urologie/documents-pour-les-patients)

Qui è possibile scaricare utili opuscoli, come ad esempio quello dedicato all'allenamento del pavimento pelvico, un diario delle minzioni e un opuscolo dettagliato per le/i pazienti.

Questo opuscolo è stato realizzato con il gentile sostegno della signora Hanne Ryttergaard, fisioterapista e uroterapista, e di Astellas Pharma, Svezia.

1. Milsom I, et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based, prevalence study. BJU Int 2001;87(9):760–766.

I dati indicati e le pubblicazioni vengono messi a disposizione su richiesta.



Edito da: Astellas Pharma SA, Richtiring 28, 8304 Wallisellen, [www.astellas.ch](http://www.astellas.ch)