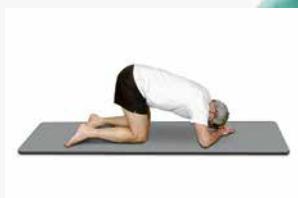


Allenamento della vescica e del pavimento pelvico per gli uomini





Indice

Debolezza della vescica	4
Inkontinenza 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
La disfunzione erettile	20

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.¹ Con l'avanzare dell'età aumenta in modo significativo anche la frequenza. Tuttavia, possono esserne colpiti anche persone giovani e attive.

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.

In caso di incontinenza mista si manifestano sia i sintomi dell'incontinenza da urgenza sia quelli dell'incontinenza da sforzo.



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.
- 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 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».



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.



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:

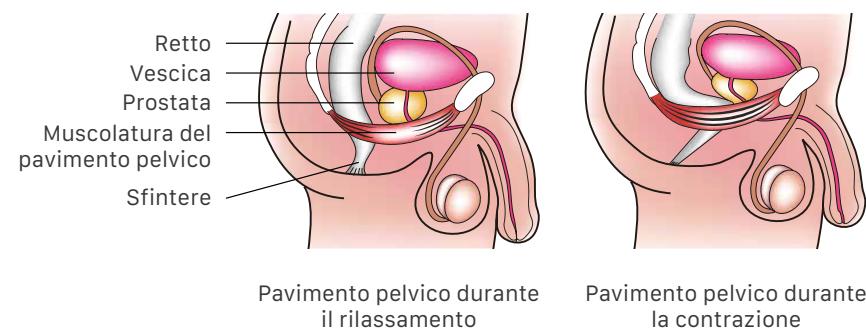
- Il pavimento pelvico sostiene gli organi addominali e pelvici.
- Impedisce alla vescica di perdere urina.
- Garantisce più divertimento nei rapporti sessuali.

Il pavimento pelvico è collocato nella parte inferiore del bacino come un'amaca tesa. È 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 mm, sostiene gli organi del basso ventre (vescica e retto) e assicura che l'uretra e l'ano rimangano chiusi.

Come si può percepire e rafforzare il pavimento pelvico?

Il pavimento pelvico 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. Quando si contraggono i muscoli si avverte che i testicoli e il pene si sollevano leggermente. Alcuni sono in grado di mantenere i muscoli tesi per 2 secondi, altri per 8–10 secondi.



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 sufficiente i 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. Questi esercizi sono particolarmente utili dopo aver subito un intervento chirurgico.



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. Avvertirete 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



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 seduti: piegati in avanti, seduti con la schiena eretta o appoggiati 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 seduti 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.

Che cos'è la disfunzione erektili (impotenza totale o parziale)

Studi condotti in diversi paesi hanno mostrato che i problemi di erezione sono molto più diffusi di quanto si pensi. La frequenza della disfunzione erektili dipende molto dall'età. In un ampio studio su 28'000 uomini, la disfunzione erektili è stata rilevata nel 7% delle persone di 20–29 anni di età, nel 48% delle persone di 50–59 anni di età e nel 64% dei soggetti di 70–79 anni di età. In Svizzera si stima che 300'000 uomini siano affetti da problemi di erezione.²

Ciò può essere dovuto a malattie del benessere, quali il diabete di tipo 2, l'ipertensione arteriosa e l'obesità. Inoltre, la disfunzione erektili può essere dovuta anche all'assunzione di medicamenti e alcol.

Allenamento del pavimento pelvico per il trattamento della disfunzione erektili



1

In posizione sdraiata contrarre con tutta la forza i muscoli del pavimento pelvico per 3 volte.

2

Quindi in posizione seduta contrarre con tutta la forza i muscoli del pavimento pelvico per 3 volte.

3

Infine, in posizione eretta contrarre con tutta la forza i muscoli del pavimento pelvico per 3 volte.

Ci si dovrebbe inoltre esercitare a contrarre il pavimento pelvico con metà della forza mentre si cammina.

Eseguite questi esercizi due volte al giorno per un periodo di tre mesi.

Avete altre domande?
Presso la Società svizzera
per l'incontinenza urinaria
sono disponibili informazioni
interessanti.

Anche la Società svizzera per l'incontinenza urinaria vuole contribuire a far cadere i tabù associati alla debolezza della vescica e soprattutto a motivare le persone interessate a rivolgersi a una/uno specialista per individuare la causa della debolezza della vescica e avviare una terapia mirata.



Su www.inkontinex.ch (in lingua tedesca) sono disponibili informazioni sull'incontinenza, indicazioni su eventi e anche link ai centri che si occupano di vescica e pavimento pelvico e ai gruppi di sostegno.

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

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. **2.** http://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Krankheitsbilder/Erektionsprobleme_Erektile_Dysfunktion_ED_Impotenz.php [Ultima consultazione : marzo 2024]. I dati indicati e le pubblicazioni vengono messi a disposizione su richiesta.



Edito da: Astellas Pharma SA, Richtiring 28, 8304 Wallisellen, www.astellas.ch