

## Ginnastica Vescicale

### Una Guida per le Donne

1. Che cos'è la ginnastica vescicale?
2. In che modo si ottiene di nuovo il controllo vescicale?
3. Come controllare la frequenza minzionale?
4. In che modo si possono curare l'urgenza e le perdite urinarie?
5. Che percentuali di successo si associano alla ginnastica vescicale?

### Introduzione

Molte donne, a un certo punto della loro vita, vanno incontro a problemi vescicali. I tre problemi più comuni sono l'aumentata frequenza minzionale, l'urgenza e le perdite urinarie. La frequenza minzionale indica il numero di volte che si va in bagno per urinare. La frequenza minzionale si definisce aumentata se si deve andare in bagno per urinare più di sette volte durante la giornata. Inoltre, la necessità di alzarsi per urinare più di una volta durante la notte è definita *nicturia*. L'*Urgenza* è l'improvvisa e improrogabile necessità di dover andare in bagno IMMEDIATAMENTE, e la perdita di urina in tale circostanza è definita *incontinenza da urgenza*.

### Che cos'è la ginnastica vescicale?

La ginnastica vescicale consiste nel perdere le cattive abitudini, imparare a gestire gli stimoli ed a controllare la vescica in modo da ripristinare il controllo della minzione, così da migliorare la qualità di vita. Diverse ricerche hanno dimostrato che molte donne ottengono, con la ginnastica vescicale, il miglioramento della frequenza, dell'urgenza e delle perdite legate all'urgenza.

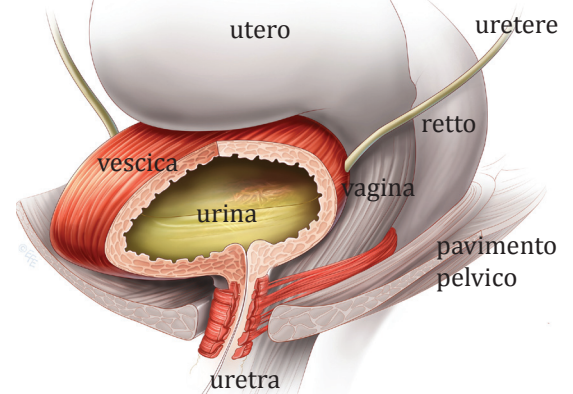
### In che modo si ottiene di nuovo il controllo vescicale?

1. I programmi di ginnastica vescicale insegnano come aumentare l'intervallo di tempo tra due minzioni successive, aiutano ad incrementare la quantità di urina che la vescica può trattenere e suggeriscono come controllare la sensazione di urgenza quando la vescica si contrae involontariamente e in momenti non appropriati. In sintesi, la ginnastica vescicale aiuta a ottenere nuovamente il controllo sulla vescica.
2. Parte del programma di ginnastica vescicale consiste nell'imparare a comprendere i messaggi che la vescica invia al cervello e a distinguere quelli che devono essere ascoltati da quelli che devono essere ignorati. Tale program-

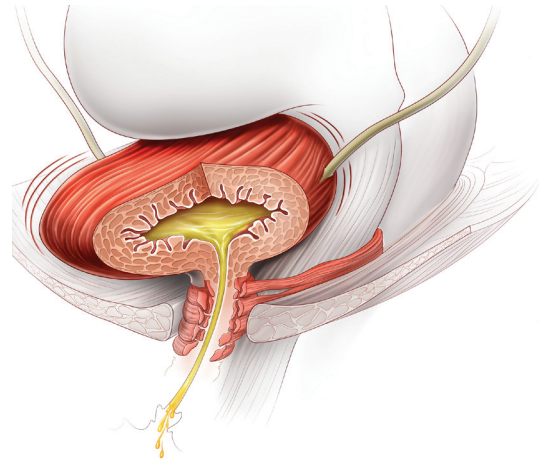
ma dovrebbe inoltre aiutare a capire quando la vescica è piena e quando non lo è.

3. Le disfunzioni della vescica possono essersi sviluppate nel corso di settimane, ma anche di mesi o anni. Pertanto, anche riottenere il controllo vescicale richiede del tempo. Sono necessari impegno e pazienza per ristabilire le corrette abitudini. Sebbene molte persone ottengono miglioramenti già nell'arco di due settimane, per riottenere un controllo vescicale completo sono necessari almeno tre mesi.

### Vescica normale, mezza piena e rilassata



### Vescica iperattiva, mezza piena, ma in contrazione con perdita urinaria



### Prima di iniziare

1. La prima cosa da fare è assicurarsi di non avere infezioni delle vie urinarie e ciò può essere evidenziato con un comune esame delle urine.
2. Il passo successivo è la compilazione di un diario minzionale che evidenzierà la frequenza con la quale si va in bagno, la quantità di urina che la vescica riesce a trattenere, la quantità ed il tipo di bevande assunte, la frequenza con cui compaiono l'urgenza e le perdite da urgenza. E' bene paragonare il diario minzionale compilato prima del trattamento con quello compilato dopo, per verificare se ci sono stati cambiamenti.

Ora	Liquidi Assunti	Quantità di Urina eliminata	Urgenza	Perdita Urinaria	Assorbente	Biancheria intima	Cambio di abbigliamento

*Esempio di Diario Minzionale*

### Come controllare la frequenza minzionale?

1. Analizza il tuo diario minzionale. Quante volte urini durante il giorno? Se l'intervallo è inferiore a 2-3 ore, bisogna cercare di aumentarlo. Ad esempio, nel caso si vada in bagno ogni ora, il nostro obiettivo sarà andarci ogni ora e quindici minuti. In caso di sensazione di urgenza prima del tempo stabilito, possono essere utili i suggerimenti presenti nelle prossime sezioni al fine di controllare tale sensazione e permettere alla vescica di aspettare.
2. Se si riesce a resistere per il tempo stabilito per tre-quattro giorni di seguito, si può tentare di aumentare ancora l'intervallo tra le minzioni e così via, fino ad arrivare gradualmente ad andare in bagno ogni 2-3 ore durante il giorno.
3. E' opportuno cercare di ridurre le volte in cui si va in bagno "tanto per". Ad esempio, bisognerebbe domandarsi se vi è realmente necessità di andare in bagno ogni volta che si esce di casa; infatti se hai svuotato la vescica da venti minuti, probabilmente tale necessità non è reale. Una vescica normale contiene comodamente circa 400 ml, che corrispondono circa al contenuto di due tazze da the.

### In che modo si controlla l'urgenza e le perdite urinarie?

Ci sono vari metodi per gestire l'urgenza e le perdite urinarie. È bene sperimentarne più di uno, scegliendo poi quello più efficace nella risoluzione delle proprie problematiche. Di seguito sono riportati alcuni esempi.

1. Contrarre i muscoli del pavimento pelvico più forte possibile e mantenerli in tale stato più a lungo possibile. Effettuare l'esercizio finché la sensazione di urgenza non passi o diventi controllabile. Contrarre il piano dei muscoli pelvici aiuta a tenere chiusa l'uretra (il canale che parte dalla vescica e attraverso il quale l'urina fuoriesce) e a prevenire le perdite.
2. Contrarre i muscoli del pavimento pelvico rapidamente e più forte possibile, poi rilasciare e ripetere tale esercizio diverse volte di seguito. Molte donne riferiscono che molte contrazioni di fila danno migliori risultati che

un'unica contrazione mantenuta a lungo.

3. Mantenere una pressione stabile a livello del perineo, incrociando le gambe o sedendosi su una superficie rigida. Tale esercizio invia dei messaggi attraverso i nervi alla vescica che indicano che la via di uscita è chiusa.
4. Pensare ad altro. Ad esempio alcune persone iniziano a contare al rovescio da 100, ma ogni forma di distrazione o rilassamento è utile.
5. Cambiare la propria posizione se ciò riduce la sensazione di urgenza. Diverse persone trovano che sporgersi un po' in avanti possa aiutare.
6. Restare fermi e aspettare di controllare l'urgenza quando compare una contrazione vescicale e quindi lo stimolo impellente di urinare. Non è facile resistere, mantenere il controllo e correre in bagno tutto nello stesso tempo.
7. Cercare di non marciare o dondolare sul posto. Il movimento scuote la vescica e può far peggiorare il problema.

### Qual è la percentuale di successo della ginnastica vescicale?

La ginnastica vescicale (e la riabilitazione della muscolatura del pavimento pelvico se appropriata) aiuta una donna su due-tre con perdite da urgenza. Va ricordato che, una volta ripristinate le buone abitudini vescicali, è necessario mantenerle per tutta la vita.

### Ulteriori consigli per aiutare ad ottenere un buon controllo sulla vescica

Esistono altre modificazioni del comportamento che possono aiutare a migliorare il controllo della vescica. In caso di obesità, problemi che causano tosse cronica (asma, bronchite) o stipsi, bisogna rivolgersi al proprio medico o fisioterapista poiché tali problemi possono peggiorare la perdita urinaria. Anche alcuni farmaci possono alterare il controllo vescicale ed è importante valutare con il proprio medico il tipo di terapie in atto.

1. Bere normalmente, almeno 6-8 bicchieri (1000-1500 ml) di liquidi al giorno a meno che il proprio medico non suggerisca diversamente. Non bisogna evitare di bere ritenendo di ridurre o fermare le perdite urinarie poiché, se i liquidi ingeriti sono scarsi, l'urina diviene estremamente concentrata e può irritare la vescica, aumentando lo stimolo minzionale, anche se questa è quasi vuota. La carenza di fluidi può anche facilitare l'insorgenza di infezioni delle vie urinarie.
2. Non bisogna bere tutto in una volta, ma ripartire l'assunzione di liquidi durante l'intera giornata. Se si beve tutto in una volta, la vescica si riempirà più rapidamente e sarà necessario andare in bagno urgentemente più volte nel giro di poco tempo.

3. Alcuni tipi di cibi e bevande possono irritare la vescica ed indurre ad andare in bagno più frequentemente. Tra queste l'alcool, le bibite con caffeina come il caffè, il tè, la cola, il cioccolato e le bevande energizzanti gassate; sarebbe utile ridurre l'assunzione di bevande con caffeina a non più di una o due tazze al giorno.
4. Evitare di bere nelle due ore prima di andare a letto al fine di ridurre le possibilità di alzarsi per andare in bagno durante la notte.

Per maggiori informazioni sui Diari Minzionali o per scaricare e stampare un Diario Minzionale, si possono consultare <http://www.iuga.org/?page=patientinfo>.



Tradotto da Pasquale Gallo MD, Federica Puccini MD, Gianni Baudino MD, Alex Digesu MD.

Le informazioni contenute in questa brochure presentano esclusivamente una finalità educativa. Non hanno lo scopo di essere un mezzo per la diagnosi o il trattamento di una specifica condizione medica, che dovrebbe essere fatta solo da medici qualificati.