

Dott. Massimiliano Molfetta

medico chirurgo ~ specialista in chirurgia generale
via Annibale De Lotto 34/a ~ San Vito di Cadore
Telefono amb. 0436890344 ~ cellulare 330537056 ~ abit. 0436890270

La tipica incontinenza maschile è conseguenza di una ipertrofia prostatica e non si può trattare con l'allenamento del pavimento pelvico.

L'incontinenza urinaria da sforzo è tipica del sesso femminile e si riscontra più frequentemente a seguito di parti ripetuti. Le cause sono da ricercare in genere nell'indebolimento delle strutture muscolari del bacino dove poggia la vescica cui consegue il dislocamento verso il basso della vescica e la compromissione dei meccanismi della continenza.

L'incontinenza urinaria da sforzo può anche manifestarsi in modo episodico ed è questa un'evenienza non rara nelle giovani donne nullipare, soprattutto in occasione di attività sportive che richiedono intenso esercizio fisico.

Nel sesso maschile tale tipo di incontinenza è raro ed è dovuto in genere a traumi e/o interventi chirurgici dell'apparato sfinterico e a malattie neurologiche che compromettono l'innervazione della vescica e dell'uretra.

Dopo un **intervento alla prostata** spesso accade che gli uomini soffrano di un'incontinenza causata da un muscolo di chiusura debole. Questa forma d'incontinenza mostra grandi progressi con un allenamento dei muscoli del pavimento pelvico.

Con l'**allenamento dei muscoli del pavimento pelvico** si rinforzano i muscoli intorno all'uscita dell'urina (vedi immagine sottostante). Durante un parto questi muscoli subiscono una forte dilatazione e nell'età più avanzata, nella menopausa, questi muscoli spesso si indeboliscono e portano all'incontinenza. L'incontinenza maschile è spesso una conseguenza dopo un intervento alla prostata. In genere si può dire che i muscoli del pavimento pelvico – come tutti i muscoli – diventano deboli quando una persona non si allena, cioè non pratica nessuna attività sportiva e resta seduta per tutta la giornata. Anche malattie come il diabete e l'obesità favoriscono l'indebolimento di questo gruppo di muscoli.

Esercizi di Kegel

Gli esercizi di Kegel possono migliorare il sintomo della incontinenza urinaria.

La ginnastica perineale (esercizi di Kegel) è costituita da contrazioni volontarie ripetute alternate al rilasciamento di specifici gruppi muscolari della regione perineale.; sono fondamentali per imparare a contrarre volontariamente (e quindi per prenderne coscienza) i muscoli del pavimento pelvico, come se si cercasse di bloccare la minzione

Una prima tappa è riconoscere i muscoli che producono pressione addominale, poi imparare a controllarli. Per riconoscere questi muscoli :

-)] A: dopo aver svuotato la vescica, eseguire le manovre che aumentano la pressione addominale: tossire, ridere. Cercare di percepire esattamente quali muscoli vengono contratti.
-)] B: indossando abiti comodi, sdraiati, e con le ginocchia comodamente flesse, e con le mani sull'addome, alzare la testa, ed inspirare;
-)] C: sollevare anche le spalle: contrarre e tendere volontariamente i muscoli addominali.
-)] D: ora provare a rilasciare tutti i muscoli che fino adesso sono stati percepiti come contratti a seguito dei primi 3 esercizi;

tutti questi muscoli devono essere rilassati quando si faranno gli esercizi di Kegel

provate a fermare il vostro flusso mentre state urinando.
Il muscolo richiamato è il subococcigeo.

Fate durare le contrazioni 3 secondi e altrettanto il rilassamento.

Il rilassamento è importante quanto la contrazione, perché aiuta a scaricare la tensione accumulatasi nei muscoli pelvici

E' molto importante non usare i muscoli dell'addome, delle gambe o dei glutei, ma solo quelli della pelvi

Mettete la mano sull'addome quando contraete il muscolo pelvico.
Se sentite che l'addome si muove, allora state usando anche questi muscoli.
I muscoli delle gambe e quelli del sedere non dovrebbero muoversi.

Questi esercizi possono eseguire in diverse posizioni:

- in posizione eretta (in piedi): gambe leggermente aperte, ginocchia flesse, tronco eretto; braccia lungo il tronco o con le mani appoggiate ai fianchi.
- in posizione supina (sdraiata): gambe distese o con le ginocchia flesse contro l'addome e trattenute dalle mani.
- in posizione seduta o anche accovacciata con le mani appoggiate ad un supporto.

Esecuzione

si possono svolgere esercizi lenti o veloci:

1. esercizi lenti: contrarre lentamente i muscoli del pavimento pelvico, mantenere la contrazione per 5 secondi. Quindi, sempre lentamente, rilassare e fare riposare i muscoli per un tempo doppio rispetto al tempo impiegato per l'esecuzione dell'esercizio (almeno per 10 secondi). Ricontrarre nuovamente.
2. esercizi veloci: durata di contrazione 1-3 secondi, fase di riposo 2-6 secondi.

E' importante concentrarsi soprattutto sulla fase di rilasciamento muscolare.

Questi esercizi dovrebbero essere eseguiti 50 volte al giorno in totale, eseguiti in momenti diversi della giornata.

Bisognerebbe riuscire ad inserire questa attività motoria nella normale "routine" dei lavori quotidiani

Per ottenere risultati soddisfacenti e duraturi, presupposto fondamentale è la continuità di questi esercizi nel tempo. I muscoli non si fortificheranno in una notte.

Il protocollo più seguito consiste nell'effettuare, il primo mese, 15 di queste contrazioni, ciascuna di 10 secondi, per 3 volte la settimana. Se lo si vuole rendere più realistico, bere 250-500 cc un'ora prima dell'esercizio. Ricordarsi: fare il massimo sforzo ad ogni contrazione, e contrarre solo i muscoli della pelvi

Nel secondo mese l'esercizio prevede che si eseguano non meno di 25 contrazioni a giorni alterni, e nel terzo mese 35, sempre 3 volte la settimana, per 4 settimane.

Eventualmente riposarsi dopo ogni 10 gruppi di contrazioni.