



INCONTINENZA URINARIA?

PREVENIRE E CURARE OGGI E' POSSIBILE!

Abbiamo intervistato la D.ssa Lara Marzano, laureata in Fisioterapia, per capire cos'è la Riabilitazione Uro-Ginecologica e a cosa serve.

d. Che cos'è la Riabilitazione Uro-Ginecologica?

r. La Riabilitazione Uro-ginecologica, conosciuta anche come Riabilitazione del Pavimento Pelvico, è una **terapia** che ha l'obiettivo di **prevenire, guarire o ridurre i sintomi** causati da una disfunzione del pavimento pelvico, in primis le "perdite di urina".

d. Quando parla di Pavimento Pelvico, a cosa si riferisce?

r. Il pavimento pelvico (PP) è l'insieme di muscoli e legamenti che si intrecciano fra loro chiudendo la cavità addominale verso il basso e svolge le funzioni di sostegno degli organi pelvici (vescica, utero, vagina, retto-ano), di mantenimento della continenza urinaria e fecale, permette la minzione, la defecazione e, non ultimo, il parto. Inoltre svolge un ruolo importante nella funzione sessuale e assicura la stabilità del corpo, cooperando con le diverse strutture muscolo-scheletriche del tronco. I **sintomi** che presagiscono al **mal funzionamento del PP** sono molteplici a seconda di quale funzione si trova ad essere compromessa: sintomi urologici (**incontinenza urinaria, urgenza e frequenza minzionale**), sintomi ginecologici (**prolassi degli organi pelvici**), sintomi proctologici (**incontinenza fecale, stipsi, dolore ano-rettale**), disfunzioni sessuali (**riduzione della percezione sessuale**), dolore pelvico cronico. Chiaramente sono sintomi che modificano notevolmente la qualità di vita, peggiorando diversi aspetti della quotidianità di una donna. Con riferimento ai sintomi urologici, si pensi che l'incontinenza urinaria è un problema di salute pubblica che nel nostro paese colpisce circa 3 milioni di persone e che tende ad essere gravemente sottovalutato. Se poi consideriamo che la televisione ci presenta quotidianamente queste belle signore che soffrono di incontinenza, ma che sono felici perché grazie al loro assorbente possono condurre una vita normale, il messaggio che ci viene passato è che per una donna, raggiunta una certa età, sia normale soffrire d'incontinenza.....invece no! La perdita involontaria di urina non è normale!

d. Ci sono dei fattori di rischio che possono generare disfunzioni del PP?

r. Certamente. Sono fattori di rischio la **gravidanza** e il **parto**, soprattutto se quest'ultimo è stato difficoltoso (lacerazioni, episiotomia, ecc..), che generano un importante sovraccarico e distensione del PP, la **menopausa** e l'**invecchiamento** che, a causa della diminuzione degli estrogeni, provocano una riduzione dello spessore di questa muscolatura, le **abitudini quotidiane errate** come trattenere l'urina per molto tempo, mingere frequentemente, interrompere frequentemente la fuoriuscita di urina durante la minzione (il cosiddetto "stop-pipi"), spingere con



forza per svuotare la vescica o per defecare, le **attività sportive** caratterizzate da salti ripetuti.

d. Quali sono i risultati che si possono ottenere con questa terapia riabilitativa?

r. Grazie alla Riabilitazione del PP i sintomi di cui sopra, possono essere migliorati e risolti in molti casi. Società Nazionali e Internazionali del settore, hanno riconosciuto l'efficacia di tale terapia, tanto da essere considerata come intervento di primo livello nell'approccio di alcune disfunzioni (es: incontinenza urinaria da sforzo). In alcune situazioni è necessario anche l'approccio farmacologico e/o chirurgico, di competenza medica. Aggiungo che questo tipo di riabilitazione è indicata per tutte le donne, senza limiti di età. E' una terapia indolore che consiste in sedute individuali paziente-terapista. Mantenere in buono stato la muscolatura del pavimento pelvico è fondamentale per la salute e la qualità di vita di noi donne. Se si percepiscono dei sintomi è bene attivarsi.

Presso il Centro Medico Thienese è possibile ottenere consulenze informative senza grandi oneri di costo, perché per noi è certamente importante curare, ma anche e soprattutto fare informazione e prevenzione!