

## Ginnastica del pavimento pelvico

Dopo l'asportazione della prostata (vedi pp. 25 sgg.) può accadere che vi siano perdite involontarie di urina, soprattutto quando ci si alza o ci si siede, ma anche quando si ride, si tossisce o si comprime l'addome. La maggior parte delle persone operate recupera la continenza dopo un certo periodo. La ginnastica mirata del pavimento pelvico svolge un ruolo fondamentale in tal senso. Essa riabilita e rafforza i muscoli che aiutano a chiudere l'uretra e anche quelli che supportano la funzione erettile. La ginnastica consapevole dei muscoli necessari per controllare l'urina non è semplicissima. Spesso si allenano i muscoli sbagliati, come quelli dei glutei e i muscoli addominali. Anche l'intensità dell'esercizio è fondamentale per avere successo. Quando si inizia la ginnastica del pavimento pelvico, vale la pena consultare un fisioterapista specializzato (vedi [www.pelvisuisse.ch](http://www.pelvisuisse.ch). Per il Ticino: selezionare «Tessin» nella rubrica «Therapeutinnen /Therapeuten»).

### Raccomandazioni generali dopo l'intervento

- Per sei settimane non sollevare pesi superiori ai cinque chili.
- Bere molto, soprattutto acqua naturale.

- All'inizio stare seduti poco, camminare per 30 minuti due volte al giorno.
- Cominciare con gli esercizi subito dopo la rimozione del catetere.

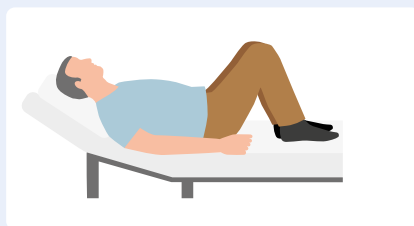
I seguenti esercizi descrivono come allenare il pavimento pelvico e lo sfintere a casa.

### Esercizio 1

**Contrarre la muscolatura del pavimento pelvico – stare in tensione per sei secondi – rilassare – sei secondi di pausa**

#### Posizione iniziale

L'esercizio viene svolto da sdraiati (vedi immagine sotto). In seguito, quando si sarà educato alla percezione consapevole del pavimento pelvico, potrà fare l'esercizio anche da seduto o in piedi.



Contragga lo sfintere, come quando vuole trattenere le feci (questo movimento è una combinazione di due azioni: «chiudere e tirare dentro»).

Intanto continui a respirare o conti ad alta voce fino a sei.

La muscolatura addominale, dei glutei e delle gambe deve rimanere rilassata.

### Intensità

15 ripetizioni, tre volte al giorno.

Per ottenere una crescita ottimale dello strato muscolare, gli esercizi devono essere svolti con regolarità per quattro mesi.

### Esercizio 2

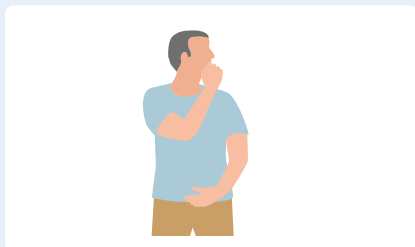
#### **Contrarre rapidamente e con forza per cinque volte la muscolatura del pavimento pelvico dopo ogni minzione**

Questo esercizio aiuta contro lo «sgocciolamento» post-minzionale. Favorisce anche la coordinazione della muscolatura del pavimento pelvico.

### Esercizio 3

#### **Aumentare la contrazione involontaria della muscolatura del pavimento pelvico**

Quando si tossisce, si starnutisce, si ride e si parla a voce alta si dovrebbe tirare dentro il basso ventre (sopra l'osso pubico) e tendere la muscolatura del pavimento pelvico.



### Esercizio 4

#### **Allenare il pavimento pelvico nella quotidianità**

Faccia attenzione alla postura quando si alza, quando solleva qualcosa e quando si china.



Contragga la muscolatura del basso ventre e del pavimento pelvico e si inginocchi. In questo modo si attiva la collaborazione muscolare tra i muscoli dell'addome e quelli del pavimento pelvico.

Buono a sapersi: in linea generale, i movimenti che salvaguardano la schiena sono corretti anche per il pavimento pelvico!