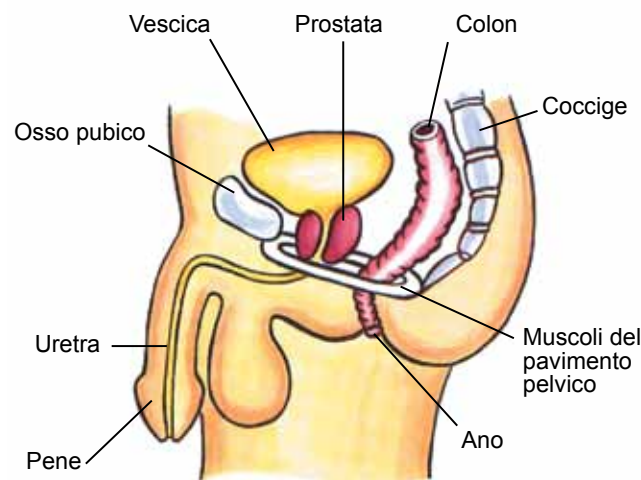




CHE COSA SONO I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO?

Il pavimento del bacino è composto da strati di muscolo e altri tessuti. Tali strati si estendono come un'amaca partendo da dietro dall'osso sacro fino all'osso pubico davanti.

Il pavimento pelvico dell'uomo sostiene la vescica e l'intestino (colon). L'uretra e il retto attraversano tutti i muscoli del pavimento pelvico. I muscoli del pavimento pelvico svolgono un ruolo importante nel controllo della vescica e dell'intestino come anche nelle funzioni sessuali. Mantenere robusti i muscoli del pavimento pelvico è di vitale importanza.



PERCHÉ DEVO FARE GLI ESERCIZI DEL PAVIMENTO PELVICO?

Gli uomini di tutte le età devono irrobustire i muscoli del pavimento pelvico.

I muscoli del pavimento pelvico possono indebolirsi a causa di:

- interventi chirurgici alla vescica o all'intestino;
- stitichezza;
- sovrappeso;
- sollevamento di pesi;
- tosse prolungata (ad esempio, tosse da fumatore, bronchite o asma); oppure
- mancanza di forma fisica.

Per gli uomini che soffrono di incontinenza da stress - ossia gli uomini che perdono urina quando tossiscono, starnutiscono, o quando fanno attività – gli esercizi del pavimento pelvico possono essere utili per superare il problema.

Gli esercizi del pavimento pelvico possono anche essere utili per gli uomini che provano uno stimolo frequente di urinare (incontinenza da stimolo).

ESERCIZI PER IL PAVIMENTO PELVICO DELL'UOMO

Per gli uomini che hanno problemi di incontinenza fecale, gli esercizi del pavimento pelvico possono rafforzare il muscolo che chiude il passaggio posteriore. Questo muscolo fa parte dei muscoli del pavimento pelvico.

DOVE SI TROVANO I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO?

La prima cosa da fare è individuare i muscoli da esercitare.

1. Sedetevi o sdraiatevi con i muscoli delle cosce e delle natiche rilassati. Può risultare utile osservare i muscoli del pavimento pelvico che si sollevano tramite uno specchio che terrete in mano.
2. Serrate l'anello muscolare attorno all'orifizio dell'ano come se steste cercando di controllare uno stimolo di flatulenza. Fatelo rilassare. Effettuate questo movimento un paio di volte per assicurarvi che state esercitando il muscolo giusto. Cercate di non stringere le natiche.
3. Quando urinate, cercate di arrestare il flusso e poi avviate di nuovo. Fate questo solo per imparare quali sono i muscoli giusti da usare ma in seguito non fatelo più di una volta la settimana in quanto gli esercizi potrebbero interferire con il normale svuotamento della vescica.
4. Spogliati, mettetevi in posizione eretta, di profilo davanti allo specchio. Mentre tirate in dentro i muscoli del pavimento pelvico e li trattenete, il pene dovrebbe ritrarsi e lo scroto si dovrebbe sollevare.

Se non riuscite ad avvertire una decisa sensazione di "contrazione e sollevamento" dei muscoli del pavimento pelvico oppure se non riuscite a rallentare il flusso di urina come descritto al punto 3, o se non notate un sollevamento dello scroto e del pene come descritto al punto 4, dovete chiedere al vostro medico, fisioterapista, o infermiere specializzato in problemi di continenza, come far funzionare a dovere i muscoli del pavimento pelvico. Anche gli uomini che hanno i muscoli del pavimento pelvico molto deboli possono farsi insegnare questi esercizi e trarne beneficio.

COME DEVO SVOLGERE GLI ESERCIZI DEL PAVIMENTO PELVICO?

Una volta che riuscite a sentire i muscoli che funzionano:

- Contraete e tirate in dentro i muscoli attorno all'ano e all'uretra contemporaneamente, sollevandoli VERSO L'ALTO all'interno. Dovreste avvertire una sensazione di "sollevamento" ogni volta che contraete i muscoli del pavimento pelvico. Cercate di trattenere saldamente tale contrazione contando fino a 8 prima di lasciar andare e rilassarvi. Dovreste provare una distinta sensazione di "abbandono".
- Ripetete l'esercizio (contrazione e sollevamento) e rilassatevi. È importante riposarvi per circa 8 secondi tra una contrazione e l'altra. Se non riuscite a trattenere la contrazione per 8 secondi, cercate di trattenerla il più a lungo possibile.



ESERCIZI PER IL PAVIMENTO PELVICO DELL'UOMO

- Ripetete questo esercizio di “contrazione e sollevamento” il maggior numero di volte possibile fino a un massimo di 8-12 contrazioni.
- Cercate di eseguire tre serie di 8-12 contrazioni ogni giorno, con una pausa tra ognuna.
- Eseguite questa serie di esercizi (tre serie di 8-12 contrazioni) ogni giorno in piedi, seduti o sdraiati.

Mentre eseguite gli esercizi:

- non trattenete il respiro;
- contraete e sollevate soltanto;
- NON contraete le natiche; e
- mantenete rilassate le cosce.

ESEGUITE GLI ESERCIZI CON IMPEGNO

Pochi esercizi ben fatti daranno maggiori benefici di molti esercizi eseguiti controvoglia. Se non siete sicuri che state facendo bene le contrazioni, o se non vedete dei miglioramenti dopo 3 mesi, rivolgetevi al vostro medico, fisioterapista o infermiere specializzato in problemi di continenza.

INCLUDETE GLI ESERCIZI NELLA VOSTRA ROUTINE QUOTIDIANA

Una volta che avrete imparato a eseguire gli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico, fateli regolarmente. La cosa migliore sarebbe farli tutti i giorni dedicando la vostra piena attenzione a ogni singola serie di esercizi. Potrebbe essere utile destinare dei precisi momenti della giornata allo svolgimento degli esercizi. Ad esempio, dopo essere andati in bagno, quando bevete o quando vi sdraiate sul letto.

Altre cose che potete fare per rafforzare i muscoli del pavimento pelvico:

- Fatevi aiutare quando sollevate pesi.
- Mangiate frutta e verdura e bevete 6-8 bicchieri d'acqua al giorno.
- Evitate la stitichezza.
- Ottenete i consigli del medico per curare il raffreddore da fieno, l'asma e la bronchite in modo da ridurre starnuti e tosse.
- Tenete il peso corporeo entro i giusti limiti secondo la vostra altezza ed età.



CHIEDETE AIUTO

Se non fate niente, i disturbi non scompariranno da soli. E potrebbero peggiorare.

Qualsiasi problema di continenza vescicale o rettale, non importa quanto sia piccolo, va controllato. È sempre possibile fare qualcosa.

Chiamate gratuitamente i consulenti esperti dell'assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline):

- informazioni;
- consigli; e
- opuscoli.

AI NUMERO VERDE* 1800 33 00 66 (dalle 8.00 alle 21.00 dal lunedì al venerdì), oppure

Visitate il sito web: www.bladderbowel.gov.au

L'assistenza telefonica (Helpline) è finanziata nell'ambito della strategia nazionale per la continenza del governo australiano (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy) ed è gestita dalla Continence Foundation of Australia.

* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.