



UNA DONNA SU TRE CHE HA AVUTO FIGLI SOFFRE DI PERDITE DI URINA

UNA DONNA SU TRE

Le donne che hanno anche un solo bambino hanno una probabilità quasi tre volte superiore alle donne che non hanno mai avuto figli di essere affette da perdite di urina e bagnarsi. Maggiore è il numero di figli, maggiori sono le probabilità di accusare perdite di urina e bagnarsi.

PERCHÈ SI ACCUSANO PERDITE DI URINA DOPO AVERE PARTORITO?

Quando il neonato scende lungo l'utero causa la dilatazione dei nervi e dei muscoli che tengono chiusa la vescica. Questi vengono definiti muscoli del pavimento pelvico e potrebbero indebolirsi e non essere in grado di trattenere le perdite di urina. Tali perdite si manifestano quando la donna tossisce, starnutisce, solleva dei pesi o compie degli esercizi fisici. È raro che la vescica venga danneggiata durante il parto ma i muscoli e i nervi spesso lo sono e sarà necessario fare gli esercizi pelvici affinché i muscoli si rafforzino di nuovo.

È POSSIBILE CHE LE PERDITE CESSINO SPONTANEAMENTE?

Se accusate perdite di urina, è improbabile che queste cessino a meno che non adottiate accorgimenti per esercitare i muscoli del pavimento pelvico per fare loro recuperare la forza. Se non recuperate la forza dei muscoli dopo ogni parto, quando raggiungerete la mezza età vi è il rischio che comincerete ad accusare perdite di urina, in quanto i muscoli del pavimento pelvico tendono ad indebolirsi con l'avanzare dell'età.

COME FUNZIONA L'APPARATO URINARIO?

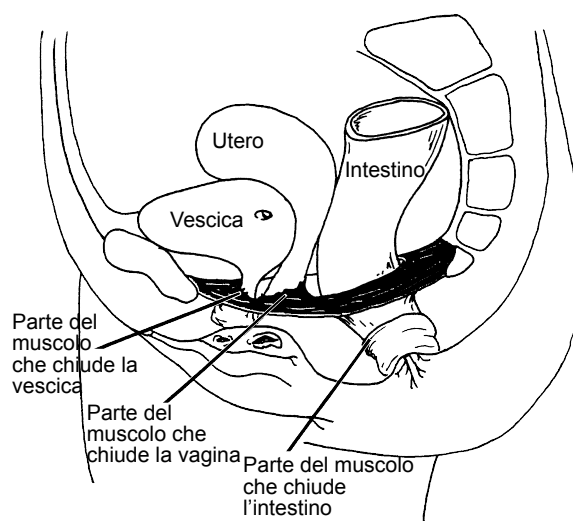
La vescica è una vera e propria pompa muscolare vuota che si riempie lentamente con l'urina proveniente dai reni e che ha una capacità di circa 400-500ml. I muscoli che fanno chiudere la vescica sono i muscoli del pavimento pelvico. Quando la vescica è piena e decidete di passare dell'urina, i muscoli del pavimento pelvico si rilassano mentre siete sedute sul water e la vescica fa fuoriuscire l'urina. Successivamente tale ciclo "pieno e vuoto" riprende da capo.

UNA DONNA SU TRE CHE HA AVUTO FIGLI SOFFRE DI PERDITE DI URINA

CHE FUNZIONE HANNO I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO?

Consultate lo schema grafico del pavimento pelvico. Tali muscoli svolgono varie funzioni:

- contribuiscono a tenere chiusa la vescica, la vagina (passaggio anteriore) e il retto (passaggio posteriore); e
- contribuiscono a tenere al loro posto la vescica, l'utero e l'intestino.



COSA ACCADE SE I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO SI INDEBOLISCONO DOPO IL PARTO?

- Potreste avere delle perdite di urina quando tossite, starnutite, sollevate pesi, ridete o eseguite esercizi fisici.
- Potreste non essere in grado di trattenere la flatulenza.
- Potreste provare un senso di urgenza quando dovete svuotare la vescica o l'intestino.
- Potreste non avere un adeguato supporto per la vescica, l'utero e l'intestino. Quando uno o più di un organo pelvico cede e si abbassa fin dentro la vagina, si verifica il cosiddetto prolasso di un organo pelvico. Questo disturbo è un fenomeno molto frequente che colpisce una donna su dieci in Australia.

UNA DONNA SU TRE CHE HA AVUTO FIGLI SOFFRE DI PERDITE DI URINA

COSA POSSO FARE PER EVITARE QUESTI FENOMENI?

- Eseguite appositi esercizi per irrobustire il pavimento pelvico (vi diremo come in seguito).
- Seguite valide abitudini urinarie e intestinali:
 - mangiate frutta e verdura;
 - bevete 6-8 bicchieri d'acqua al giorno;
 - non andate in bagno 'perché non si sa mai' in quanto ciò potrebbe causare una riduzione della capacità della vescica; e
 - assicuratevi di svuotare completamente la vescica quando andate in bagno.
- Proteggete il pavimento pelvico quando evacuate le feci. Una posizione utile quando vi sedete sul water è di appoggiare i gomiti sulle ginocchia tenendo i piedi vicini alla tazza del gabinetto e alzando i talloni. Rilassate il pavimento pelvico e spingete delicatamente.
- Mantenete il peso corporeo entro i limiti della normalità.

Per ulteriori informazioni consultate gli opuscoli "Esercizi per il pavimento pelvico della donna", "Esercitazioni per la vescica", e "Buone abitudini urinarie."

COME FACCIAMO A PROTEGGERE IL PAVIMENTO PELVICO QUANDO È PIÙ DEBOLE?

Il parto fa dilatare il pavimento pelvico e le eventuali "spinte verso il basso" nelle prime settimane dopo il parto potrebbero dilatarlo ulteriormente. Potete proteggere il pavimento pelvico evitando pressioni verso il basso. Ecco alcuni consigli al riguardo:

- Cercate di contrarre, sollevare e trattenere il pavimento pelvico prima di starnutire, tossire, soffiarsi il naso e sollevare pesi.
- Incrociate le gambe e stringetele saldamente l'una all'altra prima di tossire o starnutire.
- Fatevi aiutare quando sollevate cose pesanti.
- Evitate di sforzarvi quando evacuate le feci.
- Non fate esercizi che comportano salti.
- Va bene alzarsi una volta durante la notte per urinare ma non andate in bagno per urinare solo perché dovete alzarvi per accudire il neonato.
- Rafforzate il pavimento pelvico con gli esercizi.



UNA DONNA SU TRE CHE HA AVUTO FIGLI SOFFRE DI PERDITE DI URINA

DOVE SI TROVANO I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO?

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

1. Sedetevi o sdraiatevi comodamente con i muscoli delle cosce, delle natiche e dell'addome rilassati.
2. Serrate l'anello muscolare attorno all'orifizio anale come se steste cercando di controllare uno stimolo di flatulenza. Fatelo rilassare. Esercitate questo movimento diverse volte finché siete sicuri che state esercitando il muscolo giusto. Cercate di non stringere le natiche.
3. Quando urinate, cercate di arrestare il flusso a metà, e poi avviate di nuovo. Fate questo solo per imparare quali sono i muscoli giusti da usare ma in seguito fatelo non più di una volta la settimana per controllare i vostri progressi, in quanto gli esercizi potrebbero interferire con il normale svuotamento della vescica.

Se non riuscite ad avvertire una decisa sensazione di contrazione e sollevamento dei muscoli del pavimento pelvico oppure se non siete nemmeno capaci di rallentare il flusso di urina come descritto al punto 3, consultate il vostro medico, fisioterapista o specialista per l'incontinenza su come ristorare le funzioni dei muscoli del pavimento pelvico. Anche le donne che hanno i muscoli del pavimento pelvico molto deboli possono ottenere dei benefici con gli esercizi del pavimento pelvico.

COME FACCIAMO A ESERCITARE A DOVERE I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO?

Adesso che riuscite a sentire i muscoli che lavorano -

1. Contraete e tirate in dentro i muscoli intorno ad ano, utero e vagina contemporaneamente. Sollevateli VERSO L'ALTO all'interno. Dovreste avvertire una sensazione di "sollevamento" ogni volta che contraete il pavimento pelvico. Cercate di trattenere saldamente tale contrazione contando fino a 8 prima di lasciare andare e rilassarvi. Dovreste provare una distinta sensazione di 'abbandono'.
2. 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.
3. Ripetete questo esercizio di "contrazione e sollevamento" il maggior numero di volte possibile fino a un massimo di 8-12 contrazioni. Subito dopo il parto potreste iniziare con sole 3 contrazioni e pian piano aumentarne il numero.
4. Quando diventate più forti, provate a farne tre serie di 8 fino a 12 contrazioni, con una pausa tra ognuna.
5. Eseguite questa serie di esercizi per intero (3 serie di 8 fino a 12 contrazioni) ogni giorno sdraiate, sedute oppure in piedi.



UNA DONNA SU TRE CHE HA AVUTO FIGLI SOFFRE DI PERDITE DI URINA

Durante gli esercizi per il pavimento pelvico:

- NON trattenete il respiro;
- NON spingete verso il basso, semplicemente contraete e sollevate; e
- NON stringete le natiche o le gambe.

FATE GLI ESERCIZI DEL PAVIMENTO PELVICO A DOVERE

Pochi esercizi ben fatti daranno maggiori benefici di molti esercizi eseguiti controvoglia. Se non siete sicuri che state facendo bene le contrazioni rivolgetevi al vostro medico, fisioterapista o infermiere esperto di continenza.

INCLUDETE GLI ESERCIZI NELLA VOSTRA VITA QUOTIDIANA

Una volta che avrete imparato a eseguire gli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico, dovrete farli spesso. La cosa migliore sarebbe farli tutti 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. Potreste farli quando:

- andate in bagno;
- vi lavate le mani;
- bevete;
- cambiate il neonato;
- allattate il neonato; oppure
- vi fate la doccia.

È una buona idea abituarsi a fare una serie di esercizi per i muscoli del pavimento pelvico ogni volta che andate in bagno.

CHE COSA FARE SE LE COSE NON MIGLIORANO?

Per riparare il danno ai muscoli del pavimento pelvico occorrono fino a sei mesi. Se dopo sei mesi non si nota un miglioramento, parlatene con il vostro medico, fisioterapista o specialista di incontinenza.



UNA DONNA SU TRE CHE HA AVUTO FIGLI SOFFRE DI PERDITE DI URINA

INOLTRE DOVETE CONSULTARE IL VOSTRO MEDICO SE NOTATE UNO DEI SEGUENTI FENOMENI:

- perdite di urina;
- urgenza di andare in bagno per urinare o evacuare le feci;
- incapacità di trattenere la minzione;
- incapacità di trattenere la flatulenza;
- sensazione di bruciore quando urinate; oppure
- fatica ad avviare la minzione.

CHIEDETE AIUTO

Ogni donna che ha avuto un figlio dovrebbe fare gli esercizi per il pavimento pelvico.

Per qualsiasi domanda sugli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico o sul controllo della vescica, potete contattare gratuitamente:

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

- informazioni;
- consigli; e
- opuscoli.

Al 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

Il servizio di assistenza telefonica (Helpline) può prenotare un interprete tramite il servizio di interpretariato telefonico (Telephone Interpreter Service)(TIS). Chiamate il numero 13 14 50 dal lunedì al venerdì e chiedete di parlare con la Helpline.

Ogni donna che ha avuto un figlio dovrebbe fare gli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico.

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

