



ESERCITAZIONE DELLA VESCICA

L'obiettivo dell'esercitazione della vescica è di migliorare il controllo vescicale. Tale obiettivo viene raggiunto esercitando la vescica ad aumentare la quantità di urina che può trattenere senza perdite d'urina o stimolo urgente di urinare, e permettendovi di arrivare in tempo al bagno.

QUANDO SI UTILIZZA IL PROGRAMMA DI ESERCITAZIONE DELLA VESCICA?

Se state leggendo il presente opuscolo è probabile che abbiate dei problemi di controllo vescicale. Forse andate spesso al bagno, trovate difficile "trattenerla" fino al bagno e a volte perdetevi urina mentre ci andate. Consultate il vostro medico o un consulente specializzato in problemi di incontinenza per iniziare un programma di addestramento della vescica che vi sarà di aiuto per migliorare il controllo della vescica. Se non fate nulla, il problema potrebbe peggiorare.

L'incontinenza può dipendere da malattie quali ictus, prostata ingrossata o morbo di Parkinson oppure semplicemente da cattive abitudini urinarie protratte nel tempo. Per alcune persone la causa rimane sconosciuta.

QUALI SONO LE ABITUDINI URINARIE NORMALI?

È normale urinare cinque o sei volte al giorno (in 24 ore) se si consumano da un litro e mezzo a due litri (da 5 a 7 bicchieri) durante la giornata. In genere si dovrebbe svuotare la vescica la mattina dopo essersi alzati, tre volte durante il giorno e prima di coricarsi la sera. Con l'invecchiamento queste abitudini possono cambiare. Gli anziani producono una quantità maggiore di urina durante la notte e di conseguenza devono urinare più spesso di notte che durante il giorno.

Una vescica sana può trattenere da una tazza e mezzo a due tazze di urina (da 300 a 400 ml) durante il giorno e quattro tazze (800ml) durante la notte prima di sentire il bisogno di urinare.

PROGRAMMA DI ESERCITAZIONE DELLA VESCICA

Il vostro medico o consulente specializzato di incontinenza vi chiederà di tenere un diario minzionale dove, ogni volta che urinate, scriverete la data, l'ora e la quantità di urina emessa. Dopo alcuni giorni si potrà stabilire quanta urina trattiene la vescica e quanto spesso avete bisogno di svuotarla.

Ecco un esempio di diario minzionale:

Ora	Urina emessa	Commenti
5.00	250mls	
7.30	70mls	
9.15	160mls	

ESERCITAZIONE DELLA VESCICA

Sotto i commenti potete annotare eventuali episodi di perdita accidentale di urina (ad es. “alcune perdite mentre andavo al bagno”) oppure altri problemi (ad es. “bruciore” o “dolore”).

Per calcolare la quantità di urina emessa, usate un contenitore (ad es. un contenitore di gelato). Inserirlo tra le gambe e dopo esservi seduti sul water, rilassatevi tenendo entrambi i piedi per terra. Dopo aver urinato nel contenitore potete misurare l’urina versandola in un dosatore. Per gli uomini forse è preferibile rimanere in piedi e urinare direttamente nel dosatore.

Gli assorbenti invece possono essere usati per calcolare la quantità di urina persa in uno o due giorni. Per calcolarla si usano degli assorbenti asciutti che sono stati pesati in una busta di plastica. Quando l’assorbente è bagnato bisogna rimetterlo nella stessa busta e pesarlo. Sottraendo il peso dell’assorbente asciutto dal peso dell’assorbente bagnato si ottiene la quantità di urina persa in quanto ogni millilitro di urina equivale a un grammo.

Come nel seguente esempio:

Assorbente bagnato	400 grammi
Assorbente asciutto	150 grammi
Differenza di peso	250 grammi
Quantità persa	250 ml

CHI POTRÀ AIUTARVI CON IL PROGRAMMA DI ESERCITAZIONE DELLA VESCICA E QUANTO TEMPO CI VORRÀ?

L’aiuto di un consulente specializzato in problemi di incontinenza o di un fisioterapista vi consentirà di seguire un programma personalizzato e di ottenere i risultati migliori.

Potrete accedere ai servizi di tali professionisti sia privatamente o tramite i servizi sanitari e gli ospedali pubblici. Per informazioni su questi centri nella vostra zona contattate l’assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline) (Numero verde 1800 33 00 66).

La maggior parte di questi programmi hanno una durata di tre mesi e prevedono degli appuntamenti settimanali o quindicinali con il vostro consulente che vi insegnerà dei metodi per trattenere una quantità maggiore di urina nella vescica.

ALCUNE COSE UTILI CHE IMPARERETE DAL PROGRAMMA

Il consulente specializzato in problemi di incontinenza vi insegnerà come usare i muscoli del pavimento pelvico. Tali muscoli supportano la vescica e l'uretra (il tubo che trasporta l'urina dalla vescica fino all'esterno) e contribuiscono a trattenere il bisogno urgente di urinare. Questi esercizi vi aiuteranno a trattenere l'urina finché non sarete arrivati al bagno.

Nel corso del tempo imparerete a bere una quantità maggiore di liquidi fino a berne da un litro e mezzo a due litri (da 5 a 7 tazze) ogni 24 ore. In tal modo la vescica si abituerà lentamente a dilatarsi per contenere più urina. Per calcolare la quantità di liquidi assunta giornalmente vi potrà essere utile sapere che una tazza contiene da 120 a 180ml mentre una tazza grande contiene da 280 a 330ml.

Inoltre imparerete che la stitichezza e lo sforzo di evacuazione possono dilatare la muscolatura pelvica e causare problemi di controllo della vescica. Per evitare la stitichezza bisogna mangiare almeno due pezzi di frutta e cinque porzioni di verdura al giorno oltre a consumare pane ad alto contenuto di fibre. Le bevande gassate e quelle a base di caffeina (cioccolata, cola, tè e caffè) possono irritare la vescica e rendervi più difficile il compito di trattenere l'urina. Presto imparerete quali bevande scegliere per non irritare la vescica.

CI SARANNO DEGLI IMPREVISTI?

Non preoccupatevi di piccoli cambiamenti giornalieri al quadro dell'urinazione - sono normali per chiunque. Tuttavia, per chiunque inizi a seguire un programma di esercitazione della vescica ci possono essere degli imprevisti con un riaggravamento dei sintomi. Ciò potrebbe verificarsi:

- quando siete stanchi o esauriti;
- durante una infezione del tratto urinario (fatevi visitare subito dal medico);
- in momenti di ansia o stress emotivo;
- quando piove, tira vento o fa freddo; oppure
- durante una malattia (es. raffreddore o influenza).

Se ciò si verifica, non scoraggiatevi. Siate fiduciosi e continuate a provare.

CHIEDETE AIUTO

Non siete soli. L'incontinenza può essere curata o gestita meglio con la terapia adatta. Se non fate nulla può peggiorare.

Chiamate 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.

L'esercitazione della vescica può migliorare il controllo vescicale.

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