



# L'INCONTINENZA URINARIA FEMMINILE

Dr.ssa Marta Marzola,  
spec ostetricia e ginecologica

Sistema Socio Sanitario





# introduzione

- ▶ L'incontinenza urinaria è un disturbo caratterizzato dalla perdita involontaria di urina
- ▶ Colpisce prevalentemente le donne soprattutto in età medio-avanzata, dopo i parti e in postmenopausa
- ▶ E'una condizione che può influire notevolmente sulla qualità di vita e può causare imbarazzo, isolamento sociale e interferire sulle attività giornaliere come il lavoro o l'esercizio fisico
- ▶ La perdita di urina inoltre può essere causa di altri problemi medici come infezioni o irritazioni
- ▶ Le donne affette da tale disturbo sperimentano spesso un disagio psicologico

# introduzione

- ▶ Pertanto è fondamentale affrontare prontamente e in modo efficace il problema
- ▶ E 'necessario un approccio graduale e inizialmente conservativo per evitare, o almeno dilazionare, procedure maggiormente invasive



Esistono diverse tipologie di incontinenza, relative alla causa che le sostiene

Le più frequenti sono:

**INCONTINENZA DA SFORZO**

**INCONTINENZA DA URGENZA**

**MISTA**



# INCONTINENZA DA SFORZO

- Si verifica quando si compie un atto che provoca una pressione sulla vescica come per esempio la tosse, gli starnuti, le risate, uno sforzo come sollevare un peso, o l'esercizio fisico come correre o saltare, a volte, in situazioni maggiormente compromesse, anche solo alzarsi in posizione eretta può esserne la causa
- E' legata alla debolezza del pavimento pelvico ( la muscolatura che sostiene i visceri pelvici ) che è spesso dovuta ai parti, multipli, di feti di alto peso, alla menopausa e a predisposizione familiare



# Cause dell'incontinenza da sforzo

E' dovuta alla debolezza del pavimento pelvico( la muscolatura che sostiene i visceri pelvici )

- Gravidanze e parti ( feti di alto peso )
- Età
- Obesità
- Tosse cronica
- Menopausa e invecchiamento
- Predisposizione genetico familiare
- Diabete





# INCONTINENZA DA URGENZA

- Chiamata anche vescica iperattiva, si verifica quando si prova uno stimolo improvviso e incontenibile di urinare, che non può essere ritardato
- Spesso questo disturbo causa una fuga di urina prima di poter arrivare al bagno
- Può anche essere caratterizzata da un aumento della frequenza urinaria (pollachiuria) anche notturna (nicturia) con conseguenze sulla qualità e durata del sonno che impattano negativamente sulla qualità di vita



# Cause dell'incontinenza da urgenza

- E' causata da iperattività del muscolo detrusore che è il muscolo responsabile della contrazione della vescica durante una normale minzione
- Idiopatica ( senza una causa vera e propria )
- Condizioni neurologiche come il Parkinson o la sclerosi multipla
- Danni neurologici
- Farmaci





# INCONTINENZA MISTA

- Situazione nella quale coesistono entrambi i disturbi con prevalenza variabile dell'uno o dell'altro



# Diagnosi

- L'anamnesi medica e la visita ginecologica ( e/o urologica ) sono gli strumenti diagnostici più importanti
- Esame urine e urinocoltura
- Test di funzionalità vescicale come le prove urodinamiche
  - o uroflussometria



# anamnesi

► E' la storia clinica:

le patologie concomitanti, i parti, le abitudini di vita, l'uso di farmaci che possono contribuire al disturbo, il fumo, l'assunzione di caffè o alcool sono tutte informazioni che si acquisiscono con le corrette domande anamnestiche al paziente

Inoltre è importante realizzare la gravità del disturbo chiedendo la frequenza delle minzioni, la frequenza e la modalità dell'incontinenza, la presenza di disuria, pollachiuria o eventuali difficoltà alla minzione



# visita

- ▶ Durante la visita si può valutare il tono dei muscoli del pavimento pelvico, la presenza di un eventuale prolasso, la normale idratazione o l'atrofia dei tessuti
- ▶ Importante anche escludere patologie dell'apparato genitale per esempio fibromi voluminosi che improntano la vescica impedendo il suo riempimento



# esami strumentali

- ▶ L'esame delle urine e soprattutto l'urinocoltura identificano la presenza di batteri che possono essere causa o contribuire ad aggravare una condizione di incontinenza soprattutto in caso di sintomi di urgenza e pollachiuria
- ▶ I test di funzionalità vescicale aiutano ad inquadrare la problematica esami urodinamici e uroflussometria
- ▶ L'ecografia del pavimento pelvico che può identificare lesioni della muscolatura dovute spesso ai parti
- ▶ L'ecografia dell'apparato urinario per escludere patologie della vescica





# Terapia

Il primo approccio all'incontinenza urinaria può e deve essere conservativo, soprattutto quando il disturbo di recente insorgenza

Pertanto è fondamentale una diagnosi precoce ovvero una presa di coscienza da parte della donna del disturbo e un precoce inquadramento diagnostico corretto

- GINNASTICA PELVICA
- RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO
- MODIFICHE ALLA DIETA/TERAPIA COMPORTAMENTALE
- TERAPIE FARMACOLOGICHE
- APPROCCIO CHIRURGICO



# GINNASTICA PELVICA

- Esercizi di KEGEL
- In posizione supina o anche stando in posizione eretta o da seduti contrarre i muscoli del pavimento pelvico
- Numerosi tutorial sul web, alcuni sponsorizzati, anche video YouTube





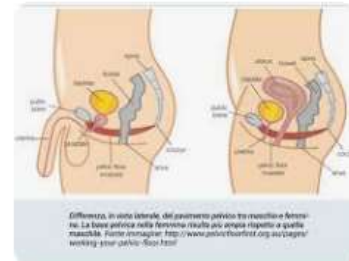
♀ Studio Ostetrico Levanti...  
Riabilitazione pavimen...



♀ Fisio Eur  
Riabilitazione del pavimento pelvico - F...



♀ Fisiokinetik  
Valutazioni del Pavimento Pelvico...



♀ Benessere con Un Tocco  
Come il pavimento pelvico può s...



♀ Olos Varese  
Riabilitazione del Pavimento Pelvico a ...



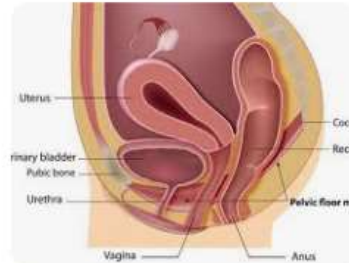
♀ Poliambulatorio ES  
Riabilitazione pavimento pelvico - ES ...



♀ Kinetic Center Lugano  
Fisioterapia del pavimento pelvico ...



♀ 4Move Academy  
Rieducazione e allena...



♀ Clodiense Istituto Multidisciplinare  
Patologia e cura del pavimento p...



♀ YouTube  
Allenamento del PAVIMENTO PELVIC...

## cose da sapere sugli esercizi di Kegel

comunemente prescritti per migliorare molte condizioni

PAVIMENTO PELVICO

sono stati dimostrati efficaci nel ridurre l'incontinenza urinaria

VESCICA



VAGINA

possono essere fatti ovunque a casa, in ufficio anche in auto

**COME**

sollevare il pavimento pelvico e contrarre i muscoli



Sapevi che bastano cinque minuti al giorno di esercizi per tenere in allenamento i muscoli del pavimento perlvico e ridurre in modo significativo l'incontinenza o addirittura eliminarla del tutto?

Una volta imparati, li potrai fare ovunque, in qualsiasi momento. E non è mai troppo tardi per iniziare.

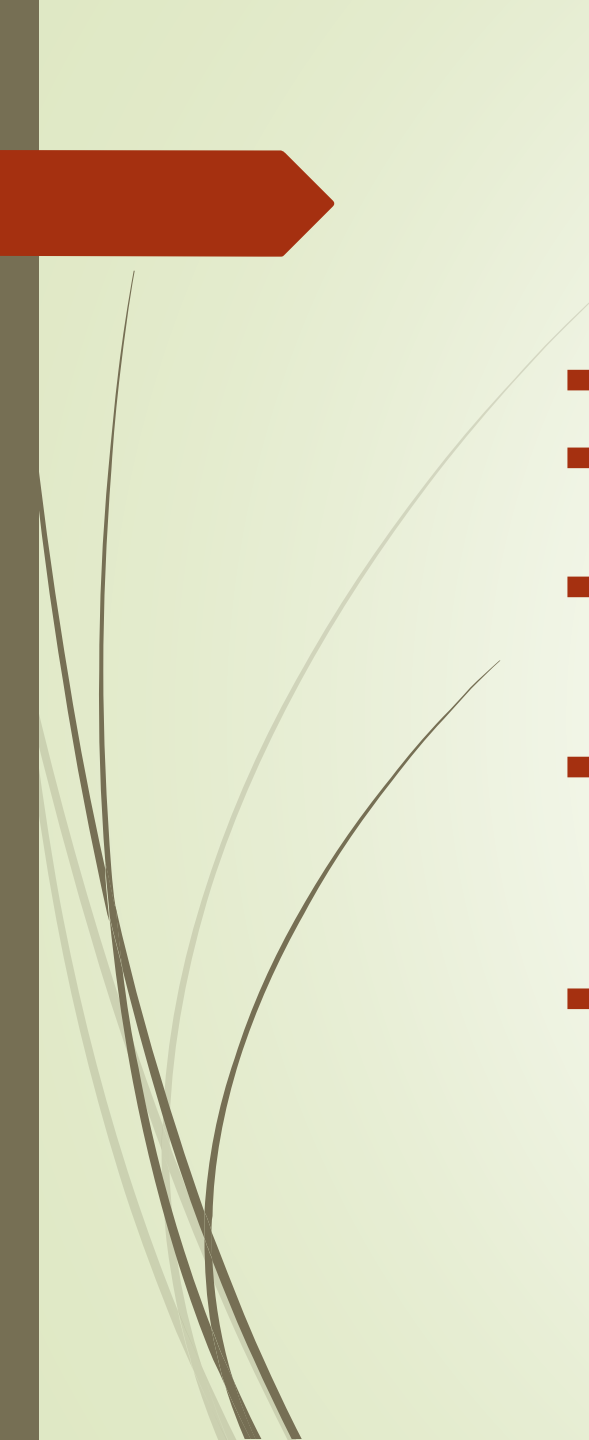
Allenamento per i muscoli del pavimento pelvico, step-by-step:

- Inizia facendo gli esercizi sdraiata. Ciò rende più facile contrarre i muscoli efficacemente.
- Per isolarli, inizia contraendo i muscoli intorno all'ano. Prosegui contraendo quelli intorno alla vagina e all'uretra. Continua a contrarre i muscoli come se avessi qualcosa da mantenere nella vagina.
- I glutei e le cosce devono essere rilassati. Continua a contrarre per 2 secondi, poi rilassati per altri 2 secondi. Ripeti più volte che puoi.
- Contrazione di forza: Contra i muscoli del pavimento pelvico più che puoi. Mantieni la posizione per 5 secondi. Rilassati per 5 secondi. Ripeti 5-10 volte.
- Contrazione di resistenza: Contra con sforzo medio il più a lungo possibile. Prova a mantenere la contrazione per 60 secondi. Fai questa serie ogni volta che hai finito una serie di contrazioni di forza.
- Contrazioni rapide: Contra più forte che puoi per 2 secondi. Poi rilassati per 2 secondi. Fai questo 5-10 volte al giorno e ogni volta che stai per starnutire, tossire o ridere.



- Gli esercizi per rafforzare il pavimento pelvico, che prendono il nome dal loro ideatore, il ginecologo **Arnold Kegell**, consistono nel contrarre e rilassare i muscoli pubococcigei secondo determinate sequenze.
- Le prime volte sarebbe meglio eseguire la **ginnastica di Kegell** con l'aiuto di uno specialista, per individuare i muscoli da allenare e apprendere come eseguire correttamente i movimenti.
- In seguito, gli esercizi possono essere fatti tranquillamente anche a casa in qualsiasi momento della giornata: l'importante è essere costanti nel praticarli, in modo da poter vedere i primi risultati già dopo pochi mesi.



- 
- **Esercizi di Kegel, come individuare i muscoli pelvici**
  - I metodi per individuare i muscoli pelvici coinvolti negli **esercizi di Kegel** sono diversi.
  - Oltre all'autovalutazione nel corso dell'allenamento stesso, i **muscoli perineali** si possono identificare cercando di interrompere il flusso di urina durante la minzione (test del pipì stop).
  - Questo secondo metodo, però, andrebbe eseguito per riconoscere la muscolatura giusta, altrimenti potrebbe addirittura interferire con il normale svuotamento della vescica e aumentare il rischio di infezioni alle vie urinarie.
  - Per identificare i muscoli coinvolti nella **ginnastica di Kegel**, è bene quindi rivolgersi a un esperto, che potrà essere d'aiuto anche grazie al biofeedback, una tecnica che consente di misurare le contrazioni muscolari della zona interessata con l'uso di una sonda.



## ➤ **La tecnica per gli esercizi di Kegel**

- Una volta individuata la parte coinvolta nella ginnastica perineale si può cominciare ad eseguire gli esercizi di Kegel.
- Per prima cosa è necessario svuotare la vescica poi, sdraiandosi sulla schiena, si inizia a contrarre questi muscoli, contando fino a cinque. Rilassare quindi la parte per dieci secondi.
- L'intera sequenza va ripetuta quattro o cinque volte di seguito, due o tre volte al giorno.
- Una pratica costante permette di arrivare a mantenere la contrazione per dieci secondi e a ripetere la sequenza fino a dieci volte di seguito.
- Mentre si svolge l'allenamento è importante fare attenzione a non contrarre altri muscoli e ad evitare di trattenere il respiro.
- Scopri il programma di allenamento da fare a casa

- **Esercizi di Kegel e gravidanza**
- La **ginnastica di Kegel** è spesso consigliata anche alle donne in gravidanza per preparare i **muscoli pelvici** al momento del parto. La muscolatura risulterà più tonica e, nei nove mesi di gestazione, questi esercizi aiuteranno la futura mamma a prevenire e minimizzare problemi come incontinenza urinaria





## ► **Alcuni esercizi di Kegel per le donne**

- Lines Specialist consiglia alcuni semplici **esercizi di Kegel per le donne**, da eseguire in qualunque momento della giornata una volta appresa la tecnica di base.
- **Esercizio 1:** sedetevi con le ginocchia piegate e le piante dei piedi ben appoggiate a terra. Mettete un asciugamano tra le ginocchia e stringete, per allenare i muscoli del pavimento pelvico e dell'interno coscia.
- **Esercizio 2:** allungate le gambe unite, sentendo gli ischi che premono per terra. Usando gli addominali alzate leggermente il bacino, sollevando prima il gluteo destro e poi il sinistro e spostandovi prima in avanti e poi indietro. Non dimenticate di contrarre anche i muscoli del pavimento pelvico.
- **Esercizio 3:** con le piante dei piedi ben appoggiate a terra accovacciatevi divaricando le gambe il più possibile. Mettete i gomiti vicino alle ginocchia e unite le mani, poi contraete i muscoli del pavimento pelvico inspirando e decontraendolo espirando.
- Questo esercizio può risultare particolarmente utile durante il parto.

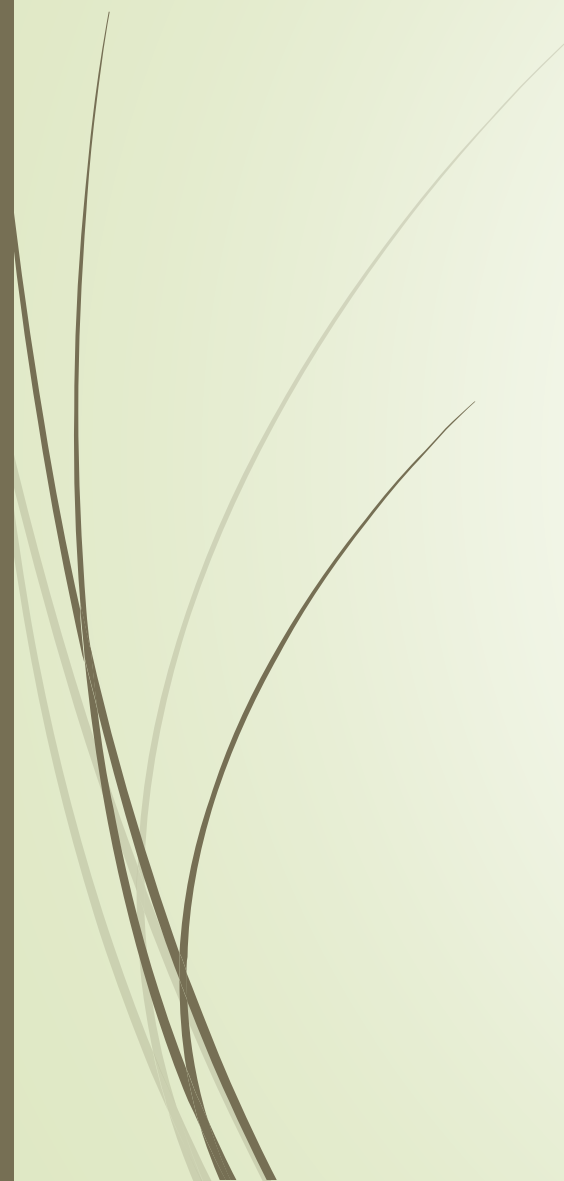


## Guarda i video con gli esercizi da fare in casa



LINES Specialist - Programma di allenamento per il pavimento pelvico

[Scopri il programma di allenamento da fare a casa >](#)



**YouTube** IT  ✕ 🔍 🎤 Informazioni su que

Home  
Shorts  
Iscrizioni

---

Tu  
Cronologia


edi per mettere Mi piace  
ideo, commentare e  
iverti ai canali.

[Accedi](#)

---

**ora**


Tendenze  
Musica  
Film  
Live



**Esercizi di Kegel**  
164.366 visualizzazioni • 6 anni fa

[MypersonaltrainerTv](#) ✓

I cosiddetti esercizi di Kegel sono semplici contrazioni volo pelvico. Leggi qui l'articolo completo ...



**Esercizi di Kegel e pavimento pelvico**  
68.259 visualizzazioni • 4 anni fa

[Chiara Fabbri Fisioterapista](#)

Gli esercizi di Kegel sono esercizi di rinforzo del pavimento

[5 capitoli](#) Introduzione | Contro | Pavimento p

# RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

- La riabilitazione del pavimento pelvico, o terapia del pavimento pelvico, consiste nel rafforzamento dei muscoli intorno a vescica, vagina, e retto. Viene praticata, indicata e insegnata da un Fisioterapista o da una Ostetrica specializzata in problemi vescicali, intestinali e pelvici
- Potrebbe essere indicato dallo specialista anche una elettrostimolazione o un biofeedback



# MODIFICHE ALLA DIETA/TERAPIA COMPORTAMENTALE

- Cambiare l'approccio all'introduzione di liquidi in relazione alle attività da svolgere
- Limitare il consumo di caffeina che stimola la diuresi e irrita la vescica
- Imparare a urinare a orari
- Non rimanere molte ore senza svuotare la vescica
- Perdere peso in caso di obesità



# TERAPIE FARMACOLOGICHE

- La terapia farmacologica vera e propria trova campo d'azione prevalentemente per l'incontinenza da urgenza
- I farmaci in uso sono antimuscarinici e anticolinergici che bloccano gli impulsi nervosi alla vescica riducendo l'urgenza. Il loro uso diventa cronico ed è necessario valutare controindicazioni o eventuali effetti collaterali ( Vesiker Orodax Betmiga )





# TERAPIE FARMACOLOGICHE

- Terapie locali topiche vaginali ( creme e ovuli ) contenenti collagene, acido ialuronico e eventualmente anche sostanze ormonali, possano migliorare il trofismo e l'elasticità dei tessuti e trovano invece indicazione nell'incontinenza da sforzo che è prevalentemente associata a ridotto tono del pavimento pelvico e/o prolasso genitale
- integratori uroprotettori contenenti acido ialuronico, mirtillo rosso antiossidanti possono essere un buon completamento



# TERAPIA LASER

- ▶ L'energia controllata provoca la produzione di collagene e elastina da parte dei tessuti bersaglio rendendo così più elastici e forti i muscoli del pavimento pelvico
- ▶ Trattamento sicuro, privo di effetti collaterali ma poco diffuso e ancora gestito unicamente in centri privati con costi ragguardevoli



# APPROCCIO CHIRURGICO

- In associazione alla chirurgia del prolasso genitale
- Interventi di posizionamento di SLING, benderelle sottouretrali per riposizionare l'uretra (TVT- TOT), interventi miniinvasivi
- Iniezioni volumizzanti all'uretra con un gel a base di destranometro e di acido ialuronico, sostanze biologicamente affini già presenti naturalmente nel corpo umano, per cui non causano reazioni allergiche, sono biodegradabili e biocompatibili.

Il trattamento è facile e sicuro e dura in media 1-2 anni, dopo di che può essere ripetuto. Il trattamento può essere effettuato in ambulatorio utilizzando una anestesia locale.



# CONCLUSIONI

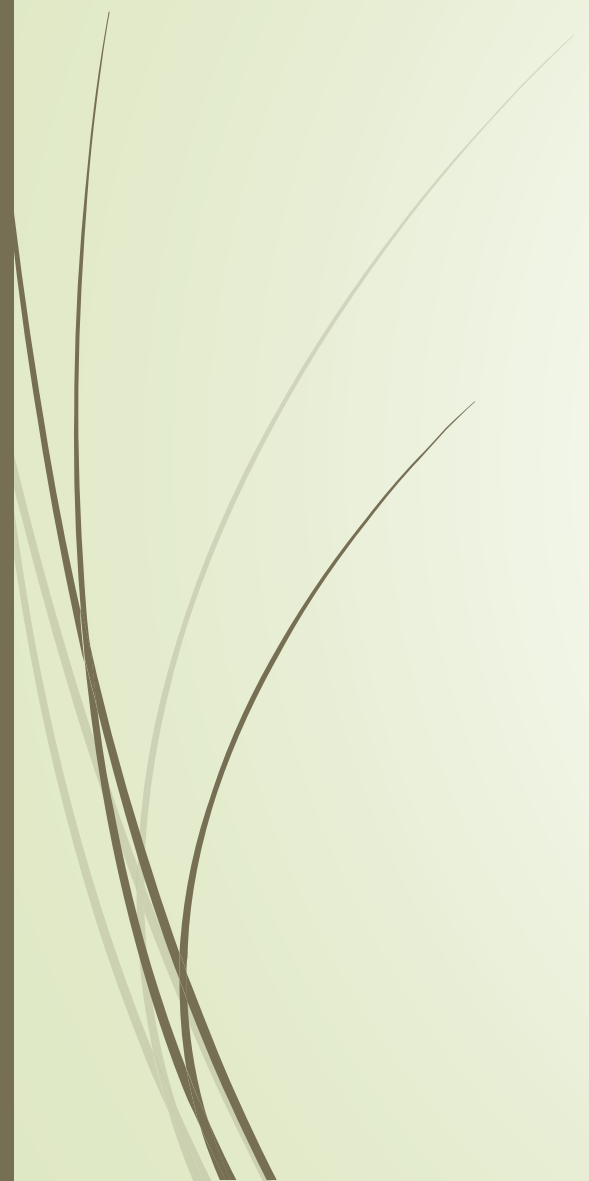
Affrontare **l'incontinenza urinaria** implica un approccio graduale che **inizia con una presa di coscienza da parte della donna, un corretto inquadramento clinico, con anamnesi e adeguati esami clinico strumentali**

**e prosegue con la terapia conservativa**, come

- ▶ esercizi per il pavimento pelvico,
- ▶ riabilitazione del pavimento pelvico e
- ▶ modifiche dello stile di vita.

Solo se queste misure non saranno efficaci, potrebbero essere considerate in procedure più invasive.









*GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE*