



## Attività fisica e incontinenza: buone abitudini

Una regolare attività fisica è importante per il benessere di ognuno di noi, ma cosa fare quando alcuni movimenti particolari provocano la perdita involontaria di alcune gocce di urina? Conciliare **attività fisica e incontinenza** è possibile: basta seguire alcune buone abitudini per far continuare a praticare il nostro sport preferito senza problemi e sentendoci a nostro agio.

Qualsiasi esercizio fisico, in misura maggiore o minore, sottopone ad uno sforzo la muscolatura dell'addome e questo, ahimè, può provocare qualche episodio di **incontinenza urinaria da sforzo**, soprattutto se i muscoli del pavimento pelvico risultano poco tonici ma anche episodi di urgenza minzionale con episodi di incontinenza. Il primo consiglio per **conciliare attività fisica e incontinenza**, quindi, è quello di **allenare la muscolatura del pavimento pelvico** proprio come si allena qualsiasi altro muscolo: in questo modo la continenza durante l'attività fisica dovrebbe migliorare. Ci sono esercizi appositi per il pavimento pelvico: oltre ai noti **esercizi di Kegel** ci sono anche esercizi di yoga e di pilates che possono aiutare a tonificare questa importante muscolatura.

L'importante è farlo nella maniera corretta: molte persone, infatti, non raggiungono i risultati sperati semplicemente perché non eseguono gli esercizi nella maniera giusta. In caso di dubbio, quindi, non abbiate timore di rivolgervi ad un professionista che vi possa insegnare quali sono i muscoli da impegnare.

**Praticare sport quando si soffre di incontinenza** può non essere semplice: è facile infatti aver timore di fare alcuni movimenti che possono provocare spiacevoli incidenti. Ma, come per lo sport in generale, la parola d'ordine deve essere perseveranza: eseguendo costantemente gli esercizi per tonificare il pavimento pelvico si potrà tornare a fare attività fisica in tutta serenità.

Una ulteriore sicurezza psicologica può essere data dall'uso di **indumenti assorbenti per perdite urinarie**: ce ne sono di diversi modelli, adatti davvero a tutte le esigenze, comodi e praticamente

invisibili sotto agli abiti.

Parlarne con il proprio medico, inoltre, sarà un altro passo verso una migliore gestione del problema, permettendoci di trovare caso per caso le strategie per continuare a praticare il nostro sport preferito.