



## Disturbi urinari in menopausa, come alleviare il disturbo

Per molte donne l'arrivo della menopausa è segnato dall'insorgere di **disturbi urinari**, come una lieve **incontinenza**, che crea però grande disagio psicologico. Alcune misure terapeutiche non farmacologiche o chirurgiche, come alcuni esercizi atti a rafforzare il **pavimento pelvico**, possono aiutare a controllare le perdite involontarie di urina. La **riabilitazione perineale** è infatti una risorsa per alleviare i disturbi legati all'incontinenza urinaria.

Nelle donne, i mutamenti ormonali in seguito alla menopausa possono contribuire in modo significativo a determinare un progressivo **indebolimento dei muscoli e del tessuto del pavimento pelvico** facendo così sopraggiungere dei cambiamenti nel **controllo della continenza dell'urina**.

Il **pavimento pelvico femminile** è costituito dall'insieme dei muscoli che chiudono dal basso il bacino, sostenendo i visceri contenuti nell'addome, vescica, utero e intestino compresi. Questi muscoli contraendosi agiscono sull'uretra e sull'ano e contribuiscono a mantenere la continenza non solo delle urine, ma anche delle feci. In particolare, il muscolo elevatore dell'ano e la fascia endopelvica, parti essenziali del pavimento pelvico, hanno un ruolo determinante e interattivo nel mantenimento della continenza e nel supporto pelvico.

La **rieducazione del pavimento pelvico** risulta quindi essere uno dei migliori **metodi per alleviare i disturbi urinari nell'ambito di una più ampia strategia terapeutica** perché non è invasivo ma si possono ottenere buoni risultati. Questo trattamento può essere effettuato in centri specialistici che il medico curante potrà indicarvi e consigliarvi.

## La rieducazione del pavimento pelvico

La **riabilitazione dei muscoli pelvici** prevede gli **esercizi di Kegel**, semplici contrazioni volontarie specifiche per esercitare i muscoli del pavimento pelvico, praticati soprattutto dalla fisiokinesiterapia e indicati in modo particolare per chi soffre di **incontinenza da sforzo**, ossia la forma più comune di perdita che si verifica in concomitanza di sforzi, come quando si starnutisce, si tossisce, si ride, durante l'esercizio fisico o l'attività sessuale.

Spesso nei centri specializzati gli **esercizi per rafforzare il pavimento pelvico sono associati al biofeedback**, una tecnica di riabilitazione che consente di misurare le contrazioni muscolari durante la loro esecuzione. In questo modo è possibile individuare il momento in cui i muscoli si contraggono e la portata della contrazione stessa, così da eseguire gli esercizi correttamente. La rilevazione può essere misurata con segnali acustici o segnali visivi, a seconda delle macchine utilizzate.

La **riabilitazione del pavimento pelvico** può avvenire anche attraverso l'elettrostimolazione che consente di sviluppare maggiormente la forza e il tono muscolare. Inserendo dei piccoli elettrodi nella vagina o nell'ano, si avrà una lieve stimolazione dei muscoli attraverso impulsi elettrici inducendo i tessuti a contrarsi e a rilassarsi.

La "ginnastica" specifica della **riabilitazione perineale**, oltre a **migliorare il disagio perineale** e quindi le **perdite urinarie**, può essere in grado di migliorare la sensibilità vaginale con ripercussioni favorevoli anche nella sfera della sessualità.