



## Esercizi post intervento alla prostata per recuperare la capacità di trattenere l'urina

Dopo un intervento alla prostata per patologia maligna è abbastanza frequente avere delle **perdite involontarie di urina**. Per attenuare questo problema ci sono alcuni **esercizi post intervento alla prostata** per migliorare la continenza. Sono semplici esercizi che consistono in una serie di contrazioni e rilassamenti del pavimento pelvico e si possono eseguire anche a casa, in qualsiasi momento della giornata: l'importante è aver appreso correttamente come eseguirli e quali sono i muscoli da esercitare.

La prima cosa da fare è **prendere consapevolezza del proprio pavimento pelvico**, cosa che si può raggiungere grazie ad alcuni esercizi. Uno di questi prevede di partire dalla posizione distesa, con le gambe piegate e leggermente divaricate e le braccia lungo i fianchi: da qui dovete sollevare lentamente il bacino, mantenendo i piedi a terra ed effettuando una contrazione pelvica. Dopo essere rimasti in questa posizione per qualche secondo, tornate lentamente alla posizione di partenza, espirando e rilassando i muscoli. Questo esercizio aiuta non solo ad individuare e a tonificare i muscoli del pavimento pelvico, ma anche ad allenare il grande gluteo e a mantenere in buona salute la colonna vertebrale.

Possiamo poi passare agli **esercizi di Kegel per l'uomo**, utili anche in caso di **incontinenza urinaria dopo un intervento alla prostata**. Contraete e cercate di tirare in dentro contemporaneamente i muscoli che circondano ano e uretra, mantenendo la contrazione per cinque secondi e poi rilassando la muscolatura. Ripetete questo esercizio per una decina di volte, facendo molta attenzione a rilassare la muscolatura per una decina di secondi tra una contrazione e l'altra. Man mano che la tonicità del pavimento pelvico aumenta è possibile prolungare la durata della contrazione fino a dieci secondi.

Una variante di questo **esercizio di ginnastica pelvica** consiste nell'eseguire dieci brevi contrazioni molto rapide e decise, come se si volesse interrompere il flusso di urina. Si possono ripetere due o tre serie di questo esercizio nell'arco della giornata, eseguendolo in piedi, seduti o sdraiati in qualsiasi momento.