



Incontinenza urinaria da sforzo: come affrontarla

Vi capita mai di avere lievi perdite involontarie di urina quando starnutite, tossite, ridete o fate attività fisica? Proprio in questo consiste **l'incontinenza urinaria da sforzo**: quando i muscoli del pavimento pelvico sono più deboli del normale e qualcosa esercita una pressione sull'addome, può verificarsi una fuoriuscita involontaria di urina dalla vescica. Di solito la perdita si limita a poche gocce, ma il problema può comunque risultare imbarazzante e portare ad un disagio psicologico che altera la qualità della vita delle persone che ne soffrono.

Incontinenza da sforzo femminile e maschile

L'**incontinenza da sforzo** è più diffusa tra le donne, ma può riguardare anche gli uomini. Tra le sue cause troviamo alcuni fattori legati proprio all'anatomia femminile, come ad esempio una muscolatura pelvica più debole rispetto a quella maschile, ma anche gravidanze e parti naturali, menopausa e allenamenti sportivi particolarmente intensi e costanti che "stancano" e stressano i muscoli pelvici; in caso di incontinenza da sforzo maschile, invece, una delle cause può essere un problema legato ad interventi chirurgici per patologie tumorali della prostata.

Rimedi per l'incontinenza da sforzo

L'**incontinenza urinaria femminile da sforzo** è più comune di quello che si pensa: si calcola, infatti, che questo problema riguardi 2 milioni di donne solo in Italia. Tuttavia questa patologia è spesso vissuta in silenzio, lasciando che piano piano pregiudichi la qualità della vita di chi ne soffre, che tende spesso ad isolarsi socialmente e ad evitare alcune attività.

Il primo passo, quindi, è parlarne con il proprio medico, che potrà raccomandare alcune **cure per l'incontinenza da sforzo femminile** basandosi sull'entità del problema: si va da

semplici **esercizi per allenare la muscolatura pelvica** ad una cura farmacologica, fino ad arrivare ad un'operazione chirurgica nei casi più gravi.

Nei casi più lievi è possibile tornare a controllare la propria vescica tramite esercizi personalizzati che mirano a tonificare i muscoli del perineo, anche e soprattutto attraverso l'aiuto della fisioterapia che, cercando di coordinare postura e respiro, propone esercizi attivi e passivi sempre per allenare la muscolatura del pavimento pelvico. Eseguendo questo semplice programma quotidianamente, con pazienza e costanza, nel giro di alcuni mesi si possono cominciare a vedere i primi risultati.