

Incontinenza urinaria femminile, come attenuare il problema

Per **attenuare il problema dell'incontinenza urinaria femminile** si può ricorrere a diversi aiuti o trattamenti a seconda delle proprie attitudini e della criticità della patologia. Esistono, infatti, trattamenti farmacologici, ma anche fitoterapici e omeopatici e perfino una semplice ginnastica da poter praticare autonomamente, se si conoscono le linee guida. In casi selezionati si può valutare la necessità di ricorrere ad un intervento chirurgico.

Attenuare l'incontinenza urinaria femminile con la ginnastica pelvica

Uno dei modi più semplici e meno invasivi per prevenire e **attenuare i sintomi dell'incontinenza urinaria femminile** è costituito dalla ginnastica perineale. Gli esercizi più noti a questo riguardo sono gli [esercizi di Kegel](#), che sono appositamente studiati per rinforzare la muscolatura della vescica e del pavimento pelvico, riducendo così il rischio di perdite involontarie di urina tali da dover ricorrere a [prodotti assorbenti per incontinenza](#).

Terapia farmacologica per attenuare l'incontinenza urinaria femminile

Questi esercizi consistono sostanzialmente in una serie di contrazioni e rilassamenti dei muscoli interessati: prima di iniziare sarebbe meglio individuare correttamente i muscoli da esercitare, magari con l'aiuto di uno specialista, mentre in seguito è possibile eseguirli in maniera autonoma in qualsiasi momento della giornata.

Il trattamento chirurgico per alleviare i sintomi dell'incontinenza femminile

L'**incontinenza urinaria femminile** può essere trattata con un'apposita terapia farmacologica, non prima però che la situazione sia stata attentamente valutata da uno specialista che prescriverà poi i farmaci più adatti. In generale i farmaci maggiormente utilizzati in questi casi sono di due tipi: quelli che aiutano a ridurre l'iperattività della vescica, particolarmente indicati per gestire l'**incontinenza da urgenza**, e quelli che aiutano a rinforzare le strutture sfinteriche, usati prevalentemente in casi di **incontinenza da sforzo**. Sono talvolta prescritte anche cure ormonali, utilizzate soprattutto nei casi in cui l'indebolimento della muscolatura pelvica sia dovuto ad un calo degli estrogeni dovuto alla menopausa.

In alcuni casi di **incontinenza femminile**, attentamente valutati da un esperto, può essere necessario ricorrere ad un intervento chirurgico per ripristinare, del tutto o in parte, la continenza urinaria. Al giorno d'oggi esistono anche pratiche chirurgiche mini – invasive che riducono l'apporto traumatico dell'intervento e i tempi di ripresa della paziente. E' in genere utile che questi interventi chirurgici siano affiancati da **esercizi di rieducazione pelvica** che riabitua la paziente a gestire le contrazioni muscolari della vescica e del pavimento pelvico.