



## L'incontinenza urinaria legata alla pratica sportiva

Qualsiasi disciplina sportiva, e in generale qualsiasi tipo di attività fisica, sono importanti per la buona salute del corpo. Un allenamento fisico intenso, però, può provocare qualche piccola **perdita involontaria di urina**, soprattutto se sollecita in maniera intensa la zona del diaframma e dell'addome, sottoponendo i muscoli pelvici ad uno sforzo eccessivo. Questo piccolo problema, che non deve portare a modificare o addirittura ad interrompere la propria attività sportiva, può essere prevenuto e alleviato: vediamo come.

Sport che prevedono salti e sforzi importanti, come ad esempio la pallavolo o l'atletica, in particolar modo, causano dei bruschi aumenti della pressione addominale, provocando perdite di urina oppure accentuando un problema di incontinenza già presente: più è intenso l'esercizio, infatti, e maggiore è il rischio che i muscoli pelvici non siano abbastanza forti da evitare perdite involontarie. Per alleviare il problema si possono **allenare i muscoli del pavimento pelvico**, proprio come si esercitano e tonificano tutti gli altri muscoli del corpo.

Esistono infatti degli esercizi specifici che hanno l'obiettivo di rinforzare questa delicata muscolatura: si tratta dei noti esercizi di Kegel, che possono essere svolti in qualsiasi momento della giornata. Certo, sono esercizi che non migliorano le prestazioni sportive e per questo motivo sono trascurati dalla maggior parte degli atleti, ma se eseguiti in maniera costante e corretta possono avere effetti positivi sull'incontinenza da sforzo, rendendo piacevole la pratica dell'attività sportiva preferita e limitando le possibilità di sentirsi insicuri e a disagio.

La costanza e la determinazione necessarie in ogni sport sono la chiave per prevenire e alleviare anche questo problema che lega **l'incontinenza urinaria alla pratica sportiva**. Il primo passo in questa direzione è mettere da parte l'imbarazzo e rivolgersi al proprio medico, che potrà consigliare come affrontare al meglio la situazione e, in particolare, aiutarvi ad individuare correttamente i muscoli del pavimento pelvico da esercitare per contrastare **l'incontinenza da sforzo**.

. Molte donne, infatti, non riscontrano benefici semplicemente perché contraggono la muscolatura sbagliata oppure non coordinano i movimenti con la respirazione.

Per sentirsi maggiormente a proprio agio durante la pratica dell'attività sportiva è poi possibile prendere in considerazione l'idea di indossare degli **indumenti intimi o assorbenti per le perdite di urina**: ci sono alcuni modelli anatomici e molto assorbenti indicati anche per fare sport.