



Le figure di riferimento per i disturbi urinari

Si dice spesso che il primo passo per affrontare e alleviare il problema dell'incontinenza urinaria sia parlarne con il proprio medico o, meglio ancora con uno specialista, che potrà analizzare la situazione, magari con l'aiuto di alcuni esami specifici, e poi arrivare ad una diagnosi e ad una terapia adeguata. Il consiglio è valido per uomini e donne, giovani e anziani, ma a chi rivolgersi? **Quali sono le figure di riferimento in caso di incontinenza urinaria?**

La prima persona da interpellare in caso di **problemi legati alle vie urinarie** è di sicuro il proprio medico di famiglia, che potrà prescrivere alcuni esami per valutare più attentamente la situazione ed eventualmente indirizzare dallo specialista più indicato.

Le **figure di riferimento per i disturbi urinari**, poi, variano per gli uomini e per le donne. Per quanto riguarda le donne, il primo specialista che in genere viene consultato è il **ginecologo**, dal momento che spesso i disturbi urinari sono correlati ad alcune caratteristiche particolarità dell'apparato femminile e ad alcuni cambiamenti ormonali, come ad esempio quelli legati alla gravidanza e alla menopausa. Esiste anche la figura dell'**uroginecologo**, che è lo specialista di riferimento in caso di disturbi urologici più seri e che richiedono un approccio più impegnativo.

Durante la gravidanza, poi, anche l'**ostetrica** può essere un'importante figura di riferimento, in grado di chiarire tutti i dubbi di una futura mamma e di insegnarle ad eseguire correttamente gli **esercizi di Kegel** e gli esercizi di ginnastica pelvica post parto, utili per evitare o alleviare le perdite involontarie di urina durante la gravidanza e dopo il parto.

L'urologo in genere si occupa delle problematiche delle vie urinarie e dell'apparato maschile; a rivolgersi a questo specialista sono soprattutto gli uomini con più di 50 anni di età che magari cominciano a soffrire di problemi alla prostata. In realtà dovrebbero rivolgersi all'urologo non solo uomini di tutte le età, anche a titolo di prevenzione e monitoraggio di eventuali piccole

problematiche, ma anche le donne. In determinate situazioni, infatti, una **visita dall'urologo** risulta più specifica e approfondita rispetto a quella da un ginecologo.

L'**andrologo**, invece, si occupa esclusivamente di problematiche e patologie relative all'apparato genitale maschile.

Una proposta della Fondazione Italiana Continenza, infine, è quella di identificare la figura infermieristica del **terapista della continenza**, ovvero un professionista che si occupi di gestire le persone che soffrono di incontinenza sia a casa del paziente che in comunità e residenze assistite. Questo tipo di terapeuta avrebbe il compito di aiutare il paziente a modificare le sue abitudini di vita per migliorare la propria continenza, di insegnare ad eseguire correttamente gli esercizi di ginnastica pelvica e le nozioni principali di terapia comportamentale per l'incontinenza e, infine, di monitorare l'applicazione delle indicazioni dello specialista e i risultati ottenuti.