



Rieducazione vescicale, gli esercizi per riprendere il controllo

A seguito soprattutto di alcuni interventi chirurgici, può essere utile conoscere le tecniche e gli esercizi per riabilitare la vescica alla continenza e all'adeguato svuotamento. Gli **esercizi per la rieducazione vescicale**, se eseguiti regolarmente, possono dare una mano nel riacquisire il controllo della propria vescica: vediamo quali sono i migliori.

Tramite la **rieducazione vescicale** si insegna al paziente il modo migliore per far fronte alla perdita parziale o totale della continenza urinaria. Si tratta di un percorso che richiede un forte coinvolgimento, anche psicologico, del paziente, che deve operare un cambiamento comportamentale. Anche le reazioni emotive, infatti, possono influire sul problema: tensione e ansia legate ad una possibile perdita involontaria di urina, infatti, possono causare un irrigidimento dell'addome che aumenta la pressione su intestino e vescica.

La **riabilitazione del pavimento pelvico** consiste nel rinforzare la muscolatura interessata e può avere ripercussioni positive sul problema dell'incontinenza urinaria. Uno specialista saprà indicare gli esercizi più adatti per ogni paziente, aiutando in un primo momento ad individuare la muscolatura da esercitare e ad eseguire gli esercizi correttamente.

Gli **esercizi di rieducazione vescicale** più noti sono gli **esercizi di Kegel**, utili in particolar modo per prevenire e attenuare l'incontinenza urinaria da sforzo.

Grazie a questi esercizi il paziente imparerà a contrarre e rilassare consapevolmente e volontariamente la muscolatura del pavimento pelvico: in questo modo è possibile riuscire a controllare meglio questi muscoli, rilassandoli quando sono troppo tesi o, al contrario, contraendoli quando necessario.

Le donne possono rendere più utili questi esercizi grazie ai **coni vaginali**, che sono in pratica dei piccoli pesi di forma sferica che vengono inseriti nella vagina.

Agli esercizi di Kegel possono essere affiancati o sostituiti elettrostimolazione e biofeedback. Il biofeedback può essere utile anche nel caso in cui risulti difficile individuare i muscoli giusti da contrarre e rilassare: si tratta infatti di una tecnica che consente di misurare le contrazioni muscolari durante l'esecuzione degli esercizi attraverso una sonda inserita nell'ano o nella vagina. Non solo: questo strumento aiuta anche lo specialista a capire quale sia lo stato della muscolatura interessata. L'elettrostimolazione è un'altra tecnica di rieducazione vescicale che consente di sviluppare la forza dei muscoli grazie ad una lieve stimolazione data tramite impulsi elettrici. E'

particolarmente indicata anche per ridurre i sintomi dei pazienti che soffrono di vescica iperattiva e non è dolorosa.