



Training vescicale: come imparare a controllare l'urgenza

Il **training vescicale**, chiamato anche esercitazione della vescica o **bladder training**, è un utile strumento per permettere a chi soffre di incontinenza di aumentare la quantità di urina che può trattenere e di controllare lo stimolo urgente di urinare, permettendo così di arrivare in tempo in bagno. E' particolarmente utile per attenuare i sintomi dell'**incontinenza da urgenza**, ma può dare buoni risultati anche in caso di **incontinenza da sforzo**.

Un utile strumento che può aiutare a quantificare il problema incontinenza è il **diario minzionale**, dove il paziente deve annotare la quantità di liquidi assunti nel corso della giornata, il numero delle minzioni quotidiane, la quantità di urina emessa, le eventuali perdite involontarie di urina e se si sono riscontrati bruciori o dolori durante la minzione. Ora si può cominciare il **training vescicale** vero e proprio, che prevede degli esercizi per insegnare al paziente a ritardare il momento di svuotare la vescica anche in presenza di uno stimolo urgente.

Una delle tecniche consiste nell'aumentare il periodo di tempo per cui si riesce a trattenere la pipì: in base alle caratteristiche di ogni singola persona si inizia da un ritardo nella minzione da quando si sente lo stimolo ad urinare di mezz'ora, ad esempio, per poi aumentare sempre di più questo intervallo e arrivare gradualmente a trattenere l'urina per tre o quattro ore.

La **doppia minzione**, invece, è un esercizio adatto in particolar modo per i pazienti che non riescono a svuotare completamente la vescica: dopo aver urinato si cerca di svuotare nuovamente la vescica qualche minuto dopo.

Il bladder training può essere abbinato ad esercizi che hanno l'obiettivo di tonificare e allenare i muscoli del pavimento pelvico, in modo che sia più facile riuscire a trattenere l'urina. In questo

senso sono molto utili gli esercizi di Kegel, che hanno proprio questo scopo e possono essere praticati proprio da tutti.

In genere grazie a queste tecniche si riescono ad ottenere dei miglioramenti, ma è fondamentale che il paziente sia autosufficiente, molto motivato e costante nel seguire le indicazioni del medico; è poi altrettanto importante che si instauri un rapporto di piena fiducia e collaborazione tra la persona che si sottopone al trattamento e il professionista che lo segue, un requisito indispensabile per la buona riuscita del **training vescicale**.