

LINES
SPECIALIST
Prodotti assorbenti per incontinenza



7 buone abitudini per gestire l'incontinenza

L'incontinenza è un disagio che può essere gestito individuando i fattori di rischio e le abitudini da adottare per una corretta prevenzione. Scopri tutto qui!



Un motivo in più per smettere

La nicotina è una sostanza eccitante che può irritare il sistema nervoso vescicale e contribuire ad aggravare il disturbo.



Più leggeri, meno perdite

Per prevenire e ridurre l'incontinenza è utile raggiungere il tuo peso forma.



Riduci il consumo di alimenti irritanti

Ci sono alimenti che possono stimolare in maniera eccessiva la diuresi e irritare la vescica. Ad esempio riduci il consumo di caffè, alcool e bibite o cibi acidi.



Più fibre, più regolarità

La stitichezza impegna i muscoli del pavimento pelvico, mangiare frutta e verdura per favorire la regolarità.



La giusta idratazione per la salute della vescica

è utile bere circa 6 bicchieri di acqua durante la giornata può essere un giusto compromesso.



Affrontare gli sforzi nella maniera corretta

Se hai bisogno di sollevare qualcosa cerca di stringere i muscoli del pavimento pelvico prima e durante il sollevamento.

Allenati con costanza

Gli esercizi di Kegel, il Pilates e lo Yoga possono aiutare a stimolare correttamente la contrazione dei muscoli pelvici e addominali e migliorare la continenza.

