

# The Jean Hailes *Foundation* for women's health

## Incontinenza urinaria

### Che cos'è l'incontinenza urinaria?

L'incontinenza urinaria è una condizione causata dalla perdita del controllo della vescica urinaria. In Australia circa un milione di persone sono affette da incontinenza urinaria. L'incontinenza spesso può essere curata e si possono fare molte cose per diminuirne l'impatto. L'incontinenza urinaria non è un problema di cui bisogna vergognarsi, per cui se ti causa preoccupazioni è importante che consulti il tuo medico.

### Tipi di incontinenza urinaria

I tipi più comuni di incontinenza urinaria sono:

#### ***Incontinenza da urgenza***

I muscoli della vescica urinaria si contraggono senza dare nessun avvertimento, e se la vescica è parzialmente piena, l'urina fuoriesce da sola. Quando succede questo, spesso si sente il bisogno urgente di "urinare", ma può essere difficile raggiungere il gabinetto in tempo.

#### ***Incontinenza da sforzo***

L'incontinenza da sforzo è causata da un indebolimento della valvola che controlla la fuoriuscita dell'urina e/o dei muscoli che sostengono o circondano la stessa, compresi i muscoli del pavimento pelvico. La perdita di urina può avvenire quando si fa uno sforzo, per esempio durante l'attività fisica.

#### ***Incontinenza da rigurgito***

L'incontinenza da rigurgito avviene quando la vescica non si svuota completamente e diventa talmente piena che l'urina sgocciola o perdere da sola. Questo tipo di incontinenza potrebbe essere causata da una cattiva contrazione dei muscoli della vescica, o da certe condizioni mediche e può essere aggravata dalla stitichezza cronica.

### ***Incontinenza continua***

L'incontinenza continua consiste nella perdita continua dell'urina e può essere provocata da un orifizio o da un condotto anormale tra la vescica urinaria e la vagina.

### ***Urinazione frequente***

L'urinazione frequente è l'impulso di urinare molto spesso sia di giorno che di notte. Può essere associata a vari tipi di incontinenza, ma può anche essere presente senza l'incontinenza.

### ***Cause dell'incontinenza urinaria***

A mano a mano che la donna invecchia, i muscoli del pavimento pelvico potrebbero distendersi e indebolirsi a causa degli effetti a lungo termine di gravidanza, parto, sovrappeso, sforzo dovuto alla stitichezza, tosse cronica, sollevamento frequente di pesi, diabete, interventi chirurgici e cambiamenti dei livelli ormonali dopo la menopausa – in modo specifico, la carenza di estrogeno.

### **Prevenzione**

- Bevi sei o otto bicchieri di liquidi al giorno.
- Bevi meno caffè, tè e bevande a base di cola.
- Non sforzarti per svuotare la vescica o l'intestino – evita la stitichezza.
- Fai esercizio fisico regolare.
- Mantieni un peso sano.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit  
PO Box 1108, Clayton South,  
Victoria, Australia 3169  
173 Carinish Road, Clayton,  
Victoria, Australia 3168

*tel* (03) 9562 6771  
*toll-free* 1800 151 441  
*fax* (03) 9548 9120  
*email* [education@jeanhailes.org.au](mailto:education@jeanhailes.org.au)  
*web* [www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)

ACN 092 915 618

# Incontinenza urinaria

## Trattamento

### **Esercizi del pavimento pelvico**

Il rischio dell'incontinenza urinaria può essere ridotto facendo regolarmente gli esercizi per rinforzare i muscoli del pavimento pelvico.

*Come rinforzare i muscoli del pavimento pelvico:*

- Sdraiati per terra o sediti in una posizione comoda.
- Contrai i muscoli che circondano l'ano, la vagina e l'uretra, cercando di sollevarli verso l'alto.
- Trattieni contando lentamente fino a cinque, e poi rilassati.
- Riposati dopo aver contato per cinque volte e poi riprova un'altra volta.
- Aumenta gradualmente fino a fare 10 contrazioni, poi ripeti, trattenendo 10 volte e riposandoti 10 volte.
- Riposati, poi prova a fare altre 10 contrazioni - contraendo i muscoli più forte che puoi, poi rilassati.

### **Riabilitazione vescicale**

La riabilitazione vescicale serve a migliorare la capienza della vescica urinaria affinché sia capace di contenere un volume maggiore di urina. È utile per le donne che hanno bisogno di urinare di frequente o che soffrono di incontinenza da urgenza.

*Come fare la riabilitazione vescicale:*

- Bevi sei o otto bicchieri di acqua al giorno (evita caffeina e alcol).
- Sopprimi il desiderio di andare a gabinetto per cinque minuti, poi gradatamente e nel corso di più settimane, per 15 minuti o più.
- Evita di andare a gabinetto 'per precauzione' – vai a gabinetto solo quando ne hai bisogno.
- La riabilitazione vescicale potrebbe essere un lungo procedimento – per cui devi impegnarti e devi perseverare.

### **Terapia ormonale**

L'incontinenza urinaria potrebbe peggiorare dopo la menopausa per carenza di estrogeno. I trattamenti a base di estrogeno come la terapia ormonale o una crema o una compressa applicata o inserita nell'area vaginale e vescicale potrebbe alleviare i sintomi. Se i sintomi non migliorano, il medico potrebbe mandarti da uno specialista.

## Mezzi ausiliari per l'incontinenza

I pannolini per l'incontinenza e altri accessori possono aiutarti a vivere una vita normale. Per avere maggiori raggugli parla con il medico, il fisioterapista e il farmacista.

### **Dove posso rivolgermi per avere maggiori informazioni?**

[www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)

[www.healthforwomen.org.au](http://www.healthforwomen.org.au)

[www.continence.org.au](http://www.continence.org.au) - National Continence Helpline 1800 33 00 66