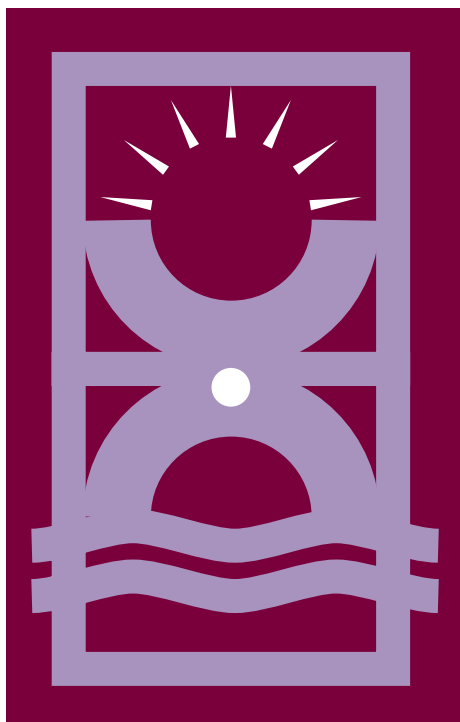




Esercitazione della Vescica



Cosa s'intende per "normali abitudini della vescica"?

È normale per un adulto con un normale consumo di liquidi espellere tanta urina quanta ne può essere contenuta in uno o due bicchieri ogni volta che svuota la vescica (tra 200 e 500 millilitri) e di urinare 4-6 volte al giorno e talvolta di notte.

Man mano che invecchiamo, la capacità della nostra vescica potrebbe ridursi cosicché dobbiamo urinare più frequentemente (6-8 volte ogni 24 ore, tra cui una o due volte di notte).

Quando si ricorre ad un programma di esercitazione della vescica?

La cosiddetta esercitazione della vescica è una terapia per le persone che soffrono di un bisogno urgente di espellere piccole quantità di urina più frequentemente del normale e che talvolta possono manifestare incontinenza (perdita di urina) a seguito di una sensazione d'urgenza.

Questo sintomo si manifesta se la vescica è molto sensibile e superattiva con intervalli brevi o inesistenti tra il senso di urgenza di urinare e lo svuotamento della vescica.

Tali sintomi potrebbero essere dovuti a patologie quali ictus, ingrossamento della prostata, morbo di Parkinson o essere semplicemente il risultato di cattive abitudini urinarie acquisite in passato. Tuttavia, per molte persone, non si riesce a risalire ad un motivo ben preciso.

Se avete sempre sete e dovete urinare frequentemente, consultate il medico per verificare se siete affette da diabete (zucchero nel sangue).

Consigli pratici e supporto nel corso del programma sono utili, e per alcune persone, essenziali per ottenere il miglior esito possibile. (Cfr. il retro di questo opuscolo per maggiori informazioni sulle risorse e sui servizi disponibili in materia di incontinenza).

Cosa s'intende per esercitazione della vescica?

Obiettivo dell'esercitazione della vescica è di migliorare il controllo della vescica e aumentare la quantità di urina che la vescica può trattenere senza il senso d'urgenza d'urinare o perdite d'urina.

Il programma insegna alle persone interessate a trattenere l'urina per periodi più lunghi tra una visita e l'altra al gabinetto. Quando la vescica è sensibile o superattiva, l'imparare a "tenerla" può essere difficile all'inizio, ma per molti diventa più facile con l'esercizio.



Bladder Training

Programma di esercitazione della vescica

Un metodo utile per misurare i progressi è quello di usare una rappresentazione grafica o un diario. Se non vi è stata data l'apposita tabella dal vostro medico o specialista in materia di incontinenza, potete tracciarne una voi stesse usando quanto segue come esempio.

Ora	Urina espulsa	Perdita
5.00	200 ml	Umida
7.30	70 ml	Inzuppata
9.15	160 ml	Asciutta

Il primo passo

Iniziate compilando la tabella relativa alla vescica per 2-4 giorni (comprese le notti).

Ogni volta che urinate:

- Trascrivete l'ora in cui urinate e la quantità di urina espulsa.
- Annotate eventuali episodi di perdita accidentale di urina.

Nelle settimane successive

- Cercate di aumentare gradualmente gli intervalli tra una visita e l'altra al gabinetto.
- Ogni volta che provate uno stimolo di andare al gabinetto, cercate di trattenere l'urina per qualche minuto in più.
- Se vi svegliate di notte con un forte stimolo di andare al gabinetto, è bene andare subito a svuotare la vescica (salvo diverso avviso). Man mano che migliorate durante il giorno, acquisterete la fiducia necessaria a seguire il programma anche di notte.

Alcuni consigli utili

- Quando provate uno stimolo urgente di urinare, potreste trovare utile sedervi e cercare di distogliere il pensiero dal volere andare al gabinetto.
- Quando poi andate al gabinetto, camminate invece di correre.
- Evitate di andare al gabinetto 'perché comunque prima o poi dovrete farlo'.
- Bevete 6-8 bicchieri di liquidi nel corso della giornata, salvo diverso avviso da parte del medico.
- Minimizzate il consumo di liquidi che possono irritare la vescica, ad esempio caffè, bibite a base di cola e bevande alcoliche.
- Mantenete buone abitudini intestinali evacuando regolarmente e evitando stitichezza che potrebbe accrescere la sensibilità della vescica.
- Eseguite gli esercizi del pavimento pelvico - essi vi daranno la fiducia di poter trattenere l'urina (cfr. l'opuscolo 'Esercizi per il Pavimento Pelvico' in questa serie).



Ci saranno degli Inconvenienti?

Non preoccupatevi di piccoli cambiamenti giornalieri al quadro dell'orinazione - sono normali per chiunque. Tuttavia, chiunque inizi a seguire un programma di esercitazione della vescica potrebbe notare degli inconvenienti quando i sintomi sembrano riaggravarsi. Ciò potrebbe verificarsi quando:

- siete stanchi o esauriti;
- durante una infezione del tratto urinario (fatevi visitare subito dal medico);
- in momenti di ansia o stress emotivo;
- quando piove, tira vento o fa freddo; oppure
- durante una malattia, es. raffreddore o influenza.

Se ciò si verifica, non scoraggiatevi. Siate fiduciosi e continuate a provare.

E se l'esercitazione della vescica non dà i risultati sperati?

Se dopo 4-6 settimane il programma non ha avuto effetti benefici sul controllo della vescica, chiedete assistenza. I migliori risultati si ottengono collaborando con uno specialista in materia di incontinenza o fisioterapista che formulerà un programma individuale su misura per voi.

Chiedete aiuto

Non siete sole. Potrete guarire dall'incontinenza o tenerla meglio sotto controllo se vi affidate a cure adeguate. Chiedete l'assistenza del caso.



Chi vi può aiutare?

- Il medico di famiglia.
- Il numero verde **1800 33 00 66** della National Continence Helpline. (Il numero verde potrà organizzare interpreti telefonici)
- Il vostro operatore sanitario o sociosanitario o fisioterapista
- Specialisti in materia di incontinenza presso ospedali, cliniche specializzate o presso i Continence Foundation of Australia Resource Centre e relative filiali.

Interpreti. Alcuni servizi possono organizzare un interprete (dello stesso sesso, se si preferisce) senza supplementi di costo a vostro carico. Per saperne di più, interpellate il vostro servizio.

I servizi telefonici interpreti sono più economici e spesso disponibili immediatamente. Ad esempio, la Doctors Priority Line del Servizio Traduzioni e Interpreti (TIS) offre un servizio gratuito ai medici privati perché possano parlare con pazienti che hanno difficoltà con la lingua inglese. Il vostro medico può prenotare il servizio telefonando al numero 1300 131 450.

Potete ottenere maggiori informazioni nei seguenti altri opuscoli di questa serie:

- Cos'è l'Incontinenza Urinaria
- Buone Abitudini Urinarie
- Esercizi per il Pavimento Pelvico dell'Uomo
- Esercizi per il Pavimento Pelvico della Donna
- Demenza e Incontinenza Urinaria
- Stitichezza e Incontinenza Urinaria
- Disturbi della Vescica e della Prostata
- Prodotti e Accessori per l'Incontinenza
- Incontinenza: Luoghi Comuni e Realtà
- Cos'è l'Accertamento dell'Incontinenza?
- Le Dieci Domande Più Comuni
- Una donna su tre che abbia avuto figli manifesta perdite di urina
- Incontinenza Fecale
- Intervento Chirurgico per l'Incontinenza da Sforzo nelle Donne



Bladder Training

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative