

# INCONTENENZA URINARIA LA RIABILITAZIONE

CHE COSA È

**Come si manifesta – cosa fare**

## **INCONTINENZA URINARIA**



L'incontinenza urinaria rappresenta un problema rilevante sia per il numero di persone che ne sono affette (su 100 persone si calcola che ne siano colpite mediamente tra le 20 e le 40), che per il grado di disabilità che comporta, in quanto condiziona in modo importante la vita dal punto di vista medico, sociale e relazionale. Tale problema viene spesso sottovalutato, trascurato o minimizzato e chi ne è affetto tende comunque a non parlarne per pudore o addirittura per vergogna. E' invece noto che tale problema può alterare in misura importante la qualità di vita del paziente, turbandolo dal punto di vista psicologico, sociale e professionale, contribuendo anche a destabilizzare la vita coniugale. Scopo di questo opuscolo informativo è quello di stimolare le persone a parlarne, perché il problema è frequente, ma soprattutto sono possibili adeguate risposte terapeutiche atte a migliorare o a risolvere i disturbi legati all'incontinenza.

### **CHE COS'E' L'INCONTINENZA URINARIA**

L'incontinenza urinaria è la perdita o la mancata acquisizione della capacità di "farla al posto giusto e al momento giusto" ed è definibile come l'emissione involontaria di urina in luoghi e tempi inappropriati di grado tale da costituire un problema igienico e sociale. L'incontinenza urinaria causa effetti negativi sulla stima di sé, con sentimenti di mancata autosufficienza e

di vergogna, che talora fanno sì che la persona nasconda il problema e non ne parli. Per tale motivo, tocca al medico chiedere al paziente "le capita mai di perdere urina e di bagnarsi ?"

## COME SI MANIFESTA

L'incontinenza urinaria può insorgere in entrambi i sessi, a qualsiasi età pur prevalendo in età avanzata.

Nel sesso femminile si presenta più frequentemente (tanto che a lungo è stata considerata dai medici e dalle donne stesse "normale") ed è spiegabile con l'anatomia del perineo femminile e favorita da:

-  gravidanza,
-  parto,
-  menopausa,
-  alterazioni posturali,
-  professioni o attività sportive e artistiche particolari,
-  bronchite cronica,
-  stipsi.

L'incontinenza urinaria può derivare da molteplici cause e contesti che si possono riassumere nelle seguenti tipologie:

### **Incontinenza da sforzo**

Può manifestarsi durante uno sforzo:

-  colpi di tosse,
-  starnuti,
-  ponzamenti,
-  sollevamento di pesi,
-  saltelli,

 esercizi fisici

e così via.

Essa è legata ad aumento della pressione addominale e come patologia spontanea è tipica del sesso femminile accompagnata o meno da prolasso genitale.

Nel sesso maschile non esiste in quanto patologia spontanea ma può insorgere come esito indesiderato di interventi chirurgici a livello prostatico o vescicale.

Cause di incontinenza urinaria da sforzo possono essere anche disfunzioni vescico-uretrali neurogene acquisite o congenite.

## **Incontinenza da urgenza**

Il soggetto non è in grado di rinviare lo stimolo minzionale che è imperioso, ma è costretto a precipitarsi alla toilette talora bagnandosi di urina ancora prima di raggiungerla.

Le fughe possono essere di entità variabile da poche gocce, a piccoli getti, a perdita completa di urina.

I disturbi minzionali possono essere esacerbati dal freddo e dal rumore dell' acqua che scorre.

L'incontinenza urinaria da urgenza nella maggioranza dei casi è dovuta a contrazioni involontarie del detrusore che è il muscolo della vescica (iperattività vescicale) o ad un aumento della sensibilità della vescica al riempimento.

L'incontinenza urinaria da urgenza e la sindrome frequenza-urgenza possono insorgere senza causa apparente o essere causate da patologie neurologiche, o da altre patologie come ad esempio l'ipertrofia prostatica benigna, o da patologie transitorie delle vie urinarie (come l'infezione urinaria).

## **Incontinenza urinaria goccia a goccia**

Perdita continua di urina dall'uretra. Può essere dovuta a svariate patologie e richiede pertanto un'accurata diagnosi.

## **Incontinenza urinaria funzionale**

Alcune volte le cause dell'incontinenza urinaria sono indipendenti da problemi delle vie urinarie, ma sono legate ad una disabilità cronica fisica e/o cognitiva.

Problema particolarmente rilevante nell' anziano.

## **Enuresi notturna**

Fuga urinaria completa durante il sonno in soggetti di età superiore ai tre anni.



## **LA RIABILITAZIONE**

### **La riabilitazione nell'incontinenza urinaria**

La terapia riabilitativa viene applicata già da molti anni nei casi di incontinenza urinaria da sforzo, da urgenza e mista con buoni risultati, evitando così in molti casi il ricorso al trattamento chirurgico e determinando il miglioramento della qualità della vita del paziente.

La rieducazione nell' incontinenza urinaria femminile è volta alla presa di coscienza e al rinforzo della muscolatura del perineo, con trattamento

vaginale e perivaginale che si avvale di tecniche di rieducazione neuromotoria manuali e/o strumentali (biofeedbackterapia, elettrostimoloterapia funzionale).

Questo trattamento è particolarmente efficace nell' incontinenza urinaria da sforzo, ma anche nell' incontinenza urinaria da urgenza e mista in quanto si sfrutta anche il riflesso inibitorio determinato dalla contrazione della muscolatura perineale sul muscolo della vescica.

Nell'uomo si usa questo riflesso attraverso elettrostimolazioni che vengono effettuate a livello anale.

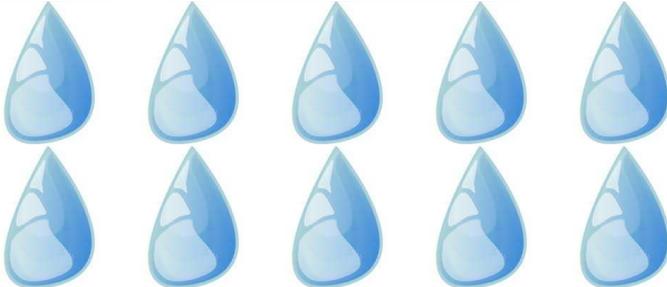
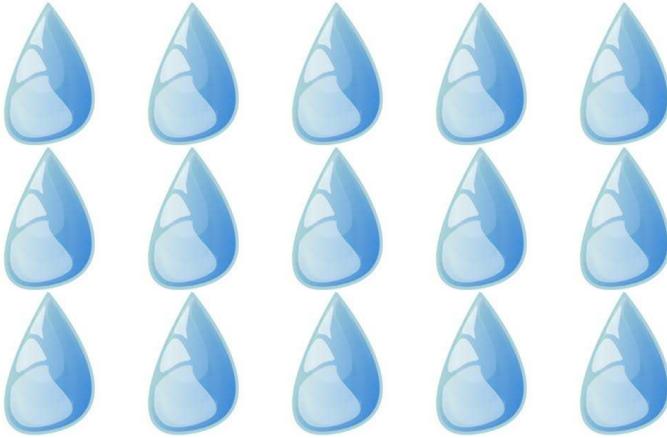
## **COSA FARE**

Il primo interlocutore è il Medico di Medicina generale, che potrà indirizzare la persona a seconda dei disturbi accusati alla Struttura Complessa di Medicina Riabilitativa attraverso una richiesta di visita fisiatrica per incontinenza.

L'appuntamento può essere prenotato telefonando alla Segreteria della Struttura Complessa.

Il medico fisiatra valuterà la necessità di inserimento nel trattamento riabilitativo più appropriato o se necessario prescriverà una valutazione urodinamica che sarà comunque effettuata nel nostro Centro.





**Edito** dall'Ufficio Comunicazione su testi, della Struttura Complessa  
Medicina Riabilitativa

Segreteria: tel. 040 - 399 2844; fax 040 – 399 2322

**Ambulatorio di Urodinamica:** tel. 040 – 399 2306

**Ambulatorio deficit vescico-sfenterici:** tel. 040 – 399 2833

**Ufficio Comunicazione**

tel. 040 – 399 6300; 040 – 399 6301 fax 040 399 6298

e-mail: [comunicazione@aots.sanita.fvg.it](mailto:comunicazione@aots.sanita.fvg.it)

[www.aots.sanita.fvg.it](http://www.aots.sanita.fvg.it)

Strada di Fiume 447 – 34 149 Trieste

Revisione 02 – luglio 2013