



PATAVIUM

Linee guida sulla riabilitazione del pavimento pelvico (Esercizi di Kegel)

Gentile Signora/Signore,

questo opuscolo è rivolto alle persone sottoposte ad intervento di prostatectomia radicale e cistectomia secondo Vip. Lo scopo di questa guida è quello di fornire sufficienti informazioni su come ridurre o eliminare l'incontinenza urinaria, attraverso la chinesiterapia pelvi perineale, che può presentarsi dopo questi interventi chirurgici e riacquistare una qualità di vita soddisfacente. Il successo della terapia è legato soprattutto al Suo impegno e costanza nell'eseguire gli esercizi, soprattutto a domicilio.

Che cos'è la chinesiterapia pelvi perineale?

La chinesiterapia pelvi-perineale consiste nell'esecuzione di esercizi di contrazione e rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico, al fine di facilitarne la presa di coscienza e di rinforzare il sistema di sostegno degli organi pelvici.

Gli obiettivi della riabilitazione del pavimento pelvico sono:

aumentare la consapevolezza e la percezione di questa regione anatomica e della sua attività muscolare; rinforzare e mantenere tonica la muscolatura perineale; migliorare il controllo degli sfinteri e della continenza; aumentare la capacità di rilassamento della muscolatura

Tecnica

L'esercizio più semplice per individuare ed allenare il pavimento pelvico è quello di mimare l'interruzione del flusso di urina e trattenere le feci.

La corretta **tecnica** prevede:

1. Stringere i muscoli del pavimento pelvico e mantenerli contratti contando fino a 10
2. Rilassare i muscoli completamente contando fino a 10.
3. Fare una serie di 10 esercizi, 3 volte al giorno (mattina, pomeriggio e notte)
4. Respirare con regolarità durante l'esecuzione degli esercizi

Il numero degli esercizi cambia in base alla condizione di allenamento dei muscoli: se dopo alcuni esercizi non sente più la contrazione, interrompa e riprenda dopo qualche minuto di pausa, se invece effettua gli esercizi con facilità, cerchi di aumentarli gradualmente.

Non è importante contrarre molto, ma imparare a riconoscere ed eseguire la contrazione corretta, senza coinvolgere altri muscoli

Non si scoraggi se inizialmente non riesce ad eseguire gli esercizi in questi tempi, vedrà che in breve avrà dei progressi.

Se gli esercizi non vengono svolti in maniera corretta, non esiste il rischio di danni.

È possibile fare questi esercizi in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, è preferibile inizialmente eseguirli in posizione distesa sulla schiena con le gambe leggermente piegate.