

La riabilitazione/rieducazione del pavimento pelvico si avvale principalmente di 3 tecniche: **Chinesiterapia**, ovvero semplice ginnastica in cui il paziente attiva volontariamente la muscolatura del pavimento pelvico (i classici esercizi in cui si stringe e si lascia la muscolatura come per trattene-re la pipì o le feci), **Biofeedback** ed **Elettrostimolazione**, tecniche che prevedono l'utilizzo di una sonda vaginale o anale collegata ad un'apposita apparecchiatura.

Nel caso del Biofeedback è sempre il paziente che lavora in modo autonomo e la sonda semplicemente capta il lavoro fatto dalla muscolatura e lo traduce in un segnale visivo o acustico affinché il paziente stesso, oltre che il rieducatore, possa rendersi effettivamente conto del lavoro svolto correggendo così eventuali errori.

Nel caso dell'elettrostimolazione è l'apparecchiatura che attraverso la sonda invia degli impulsi alla muscolatura facendola contrarre in modo passivo.

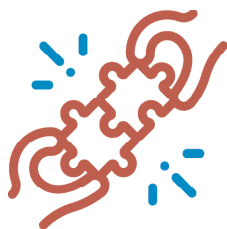
La rieducazione del pavimento pelvico dovrebbe essere sempre impostata da un professionista, soprattutto per quanto riguarda il biofeedback e l'elettrostimolazione. Tuttavia, per quanto riguarda la chinesiterapia, abbiamo pensato di illustrarvi un programma facile da seguire e che vi permetta di essere parte attiva fin da subito nella riduzione di quei fastidiosi episodi di perdite di pipì in momenti non appropriati.

Il seguente programma dovrebbe permettervi buoni risultati in dieci settimane di impegno. Siate costanti, regolari e tenaci nel seguirlo, ne vale sicuramente la pena ed i risultati si potranno palesare già dalle prime settimane, allora "Buon lavoro e migliore convalescenza!".

CONTIAMO SUL TUO AIUTO

sostenici diventando socio o volontario

SOCIO



Ordinario, se vuoi anche essere parte attiva in Associazione (Quota 20€)

Sostenitore, se vuoi soltanto dare un contributo economico alle nostre attività (Quota 30€)

VOLONTARIO

Oltre ad essere socio, se ne avrai tempo, voglia e, soprattutto, se sei un ex paziente, potrai essere un aiuto concreto per i nuovi ammalati.



PER SAPERNE DI PIÙ VAI SU
WWW.ASSOCIAZIONEPALINURO.COM

**Per fare una donazione
hai a disposizione:**

IBAN
IT 76 S 05696 01620 000015013X96

Paypal/Carta di Credito

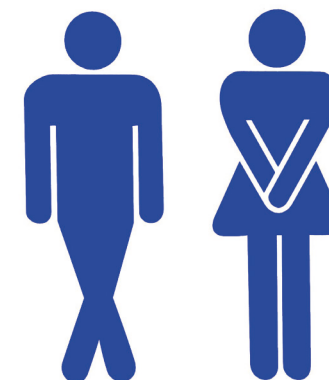
Satispay



APS Associazione

PaLiNUro
PAZIENTI LIBERI DALLE NEOPLASIE UROTELIALI

RAFFORZAMENTO DEL PAVIMENTO PELVICO UN PROGRAMMA DI LAVORO IN 10 SETTIMANE



Superata la chirurgia ed impiantata una nuova vescica ortotopica eccoci al momento di tornare finalmente a casa, pronti per iniziare una nuova vita. Al fine di recuperare in tempi relativamente brevi uno standard di vita qualitativamente accettabile può essere utile iniziare a rieducare e rinforzare la muscolatura deputata a garantire un'adeguata continenza urinaria ovvero, la muscolatura del pavimento pelvico.

**RECUPERARE LA
CONTINENZA URINARIA**
www.associazionepalinuro.com

INDICAZIONI GENERALI

- Stringere la muscolatura perineale* più forte che si può per 4-5 volte consecutive dopo aver urinato
- Stringere la muscolatura perineale ogni volta che si cambia posizione (es. Quando ci si alza: dal letto, da una sedia...o ci si siede)
- Stringere la muscolatura perineale ogni volta che si spostano o si sollevano degli oggetti, quando cioè si fanno degli sforzi.
- Stringere la muscolatura perineale quando si tossisce, starnutisce o ci si soffia il naso
- Cercare di svuotare la vescica in modo regolare, con stimolo corretto, cioè non quando si ha la sensazione di avere qualcosa in vescica o quando la vescica è troppo piena.

* Il perineo o zona perineale è uno spazio anatomico che nell'uomo risulta delimitato in alto dai testicoli e in basso dall'ano e nella donna tra vulva, uretra, vagina e ano.

N.B. Stringere la muscolatura perineale = stringere come per trattenere la pipì facendo attenzione a non utilizzare: glutei, adduttori (gambe), addominali (pancia)

N.B. Cercare di mantenere una respirazione normale durante l'esecuzione degli esercizi

10 SETTIMANE DI RINFORZO MUSCOLARE PER MIGLIORARE LA CAPACITÀ DI TENUTA

1ª settimana

Eeguire le cosiddette **CONTRAZIONI LENTE** come di seguito

Lavoro (stringere la muscolatura come per trattenere la pipì) per 4 sec.

Riposo (rilasciare la muscolatura) per 8 sec.

Ripetere x 15 v. consecutive 4 v. al giorno

Nelle settimane successive aumentare di 1 secondo a settimana il tempo di lavoro e di 2 secondi il tempo di riposo fino ad arrivare a 10 sec. di lavoro e 20 sec di riposo

Per la **1ª, 2ª e 3ª settimana**, lavorare da sdraiati, gambe piegate e piedi appoggiati sulla superficie d'appoggio (letto, materassino, divano....)

4ª-5ª settimana lavorare 2 volte sdraiati e 2 volte seduti

Dalla **6ª settimana** lavorare 2 volte seduti e 2 volte in piedi

Dall' 8ª settimana ripetere le **CONTRAZIONI LENTE** per 3 volte al giorno, anziché per 4 volte, e aggiungere i seguenti esercizi:

8ª settimana aggiungere il **ponte**

(serie da 10 x 1 volta al giorno)

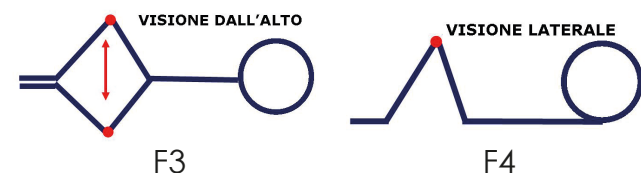
- sdraiati, gambe piegate **F1**
- stringere la muscolatura
- sollevare il bacino e contare fino a 5 **F2**
- abbassare il bacino
- rilasciare la muscolatura
- aspettare 10 secondi e ripetere



9ª e 10ª settimana aggiungere

la **farfalla** (serie da 10 x 1 volta al giorno)

- gambe a rana **F.3**
- stringere il perineo
- chiudere e aprire **F.4** le gambe tenendo il perineo stretto
- lasciar andare il perineo
- contare fino a 5 e ripetere



In caso di domande e/o delucidazioni contattare:
s.pettina@pavimentopelvico.it
Vi risponderà appena possibile.

Anche in questo campo riabilitativo assistiamo a continue innovazioni e progressi, come l'elettrostimolazione, che comunque nascono sempre dalla sperimentazione, come la radiofrequenza e l'elettroporazione.

**DONA IL TUO 5X1000
A PaLiUro
C.F. 97684280155**