

*A cura di:*

*Paola Giacometti*

*Antonietta Furlan*

*Alessandra Lore*

*Roberta Vencato*

*Sergio De Ruvo*

# La riabilitazione dopo prostatectomia

Percorso riabilitativo  
dell'incontinenza urinaria







## COSA FARE DOPO L'INTERVENTO

Le indicazioni date sono da ritenersi utili, sia prima dell'intervento, sia dopo la rimozione del catetere vescicale.

Alla consegna del referto istologico, contattare telefonicamente la segreteria della sede dove è stata effettuata la seduta pre-operatoria con il fisioterapista, per programmare un incontro di valutazione post-operatorio.

Qualora necessaria, sarà programmata la visita fisiatrica di controllo per eventuale prosecuzione delle cure.

In alternativa, se dovessero persistere disturbi, si può accedere al servizio con impegnativa del MMG di Prima Visita Fisiatrica con dicitura "Percorso Perineo".

### RECAPITI TELEFONICI SEGRETERIE MFR

**Ospedale di Mestre: 041-9657049**

**Ospedale di Venezia: 041-5294355**

**Sede Territoriale di Favaro: 041-8896894**

**Sede Territoriale di Via Cappuccina: 041-2608151**

**Ospedale di Dolo: 041-5133308**

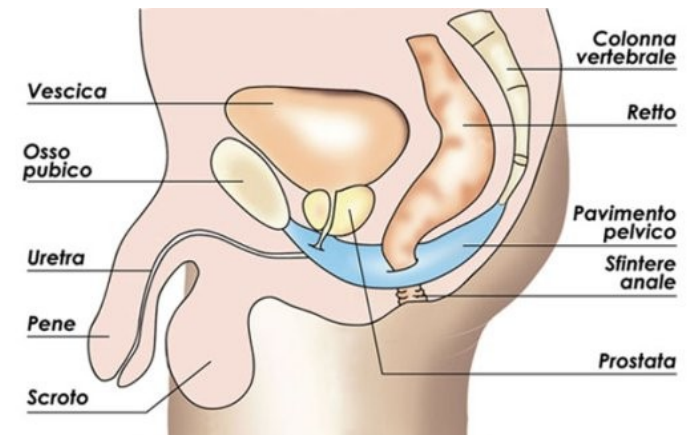
**Ospedale di Noale: 041- 5896641**

**Ospedale di Chioggia: 041- 5534474**

## IL PAVIMENTO PELVICO

Il pavimento pelvico è composto da vari tessuti, tra cui alcuni importanti muscoli disposti a strati che si estendono come un'amaca dal pube al coccige. La parte più esterna, il perineo, corrisponde alla zona di appoggio alla sella della bicicletta.

La funzione del pavimento pelvico è di sostenere i visceri (vescica, intestino..) e di aumentare la resistenza a livello dell'uretra quando aumenta la pressione addominale, contribuendo a mantenere la continenza.



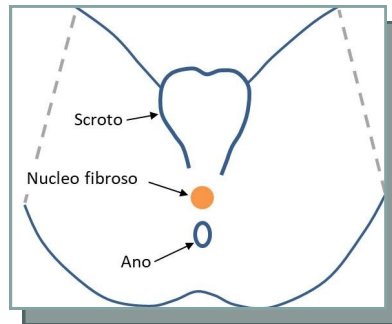
*Iniziare ad allenare la muscolatura pelvica in modo adeguato già prima dell'intervento aiuta a controllare eventuali disturbi post-prostatectomia radicale.*

## COSA E COME CONTRARRE

E' possibile riconoscere la contrazione del muscolo ponendo 2 dita sulla zona tra il pene e l'ano, proprio sotto lo scroto (NUCLEO FIBROSO): la sensazione dovrebbe essere come se lo scroto si ritirasse, una specie di "risucchio" verso l'interno (da non confondere con la contrazione dell'ano).

Iniziare il trattamento eseguendo gli esercizi da supini con le ginocchia piegate.

Tutte le contrazioni vanno effettuate durante la fuoriuscita dell'aria attraverso le labbra socchiuse.



E' importante ricordare che un buon allenamento dipende molto dalla **COSTANZA** nell'eseguire gli esercizi.

Per rinforzare i muscoli è più importante la **QUALITA'** che la quantità delle contrazioni! Essa non deve essere troppo veloce e deve essere mantenuta per alcuni secondi, cui deve seguire un riposo pari al doppio del tempo: *per esempio 5 secondi di contrazione seguiti da 10 secondi di riposo.*

## MANTENERE I RISULTATI

Mantenere la costanza nell'eseguire 2 sedute di allenamento quotidiane (per es. mattina e sera).

Ricordare di attivare la contrazione del pavimento pelvico nell'esecuzione delle attività della vita quotidiana.

Evitare di aumentare di peso per non aumentare la pressione a livello addominale.

Bere durante il giorno e di meno alla sera.

Limitare o abolire le bevande diuretiche (caffè, tè, cioccolata, bibite gassate) che aumentano il senso di urgenza, e quelle alcoliche che riducono l'attenzione.

Mantenere una buona funzionalità intestinale.

Chiedere consiglio al Medico di Medicina Generale o allo Specialista prima di intraprendere attività sportive.

## LE BUONE ABITUDINI...

Bere poco non è una buona abitudine. Un modo per capire se si beve abbastanza è controllare ogni tanto la quantità di urina emessa in un giorno, che dovrebbe essere di circa 1,5 lt .

Meglio riabituare la vescica a svuotamenti ordinati, ogni 2/3 ore, per evitare che nel tempo la sua capacità elastica si riduca.

Curare l'igiene dell'intestino cercandone la regolarità quotidiana.

Se dopo la minzione avviene un gocciolamento, contribuisce volontariamente allo svuotamento dell'ultimo tratto dell'uretra con alcune valide contrazioni del pavimento pelvico e, se sono necessari, dei massaggi eseguiti dalla base del pene verso il suo apice.

## COME ALLENARSI

Consigliamo di ripetere una serie di 6/8 ripetizioni per ciascun esercizio e questo per due volte al giorno meglio mattino e sera. Eseguire sempre contrazioni di 5 secondi seguite dal riposo per 10 secondi.

Una volta acquisita la capacità di contrarre la muscolatura del pavimento pelvico sarà possibile ripetere l'esercizio con queste modalità:

1



*Da supini con le ginocchia estese*

*In piedi con le mani appoggiate ad un tavolo e le ginocchia un po' piegate.*

3



2



*Da seduti con un asciugamano arrotolato appoggiato tra la parte bassa della schiena e lo schienale della sedia e con i piedi a terra.*

## USARE CORRETTAMENTE IL PAVIMENTO PELVICO



**La capovolgeresti una bottiglia piena senza il suo tappo?**

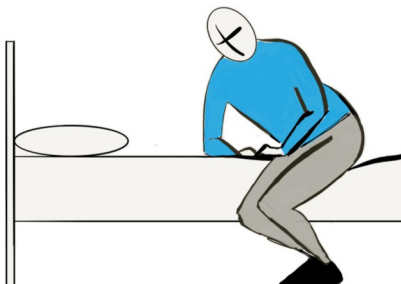


Ci si deve allenare a contrarre il pavimento pelvico durante tutto l'arco della giornata. La contrazione della muscolatura pelvica dovrebbe essere utilizzata il più possibile durante lo svolgimento delle attività quotidiane: ad esempio...mentre si aspetta che il semaforo diventi verde...in coda all'ufficio postale...seduti al cinema!

**La contrazione del pavimento pelvico può essere molto utile durante l'esecuzione di alcune semplici attività, così da diventare automatica:**

**Starnutire e tossire** Rimanere dritti e guardare verso l'alto contraendo prima il pavimento pelvico con decisione

### Alzarsi dal letto



Mettersi sul fianco e portare le gambe fuori dal letto. Quindi contrarre il perineo e, aiutandosi con il gomito appoggiato e con la mano del braccio che sta sopra, mettersi seduti.

## USARE CORRETTAMENTE IL PAVIMENTO PELVICO

### Alzarsi in piedi

Portarsi leggermente in avanti verso il bordo della sedia allungando la schiena, i piedi ben appoggiati al pavimento, quindi contrarre il pavimento pelvico mentre si fa fuoriuscire l'aria dalla bocca. Il contrario per sedersi.



### Raccogliere oggetti

Per sollevare un peso da terra è meglio piegare gli arti inferiori invece di piegare verso il basso la schiena.

### Mantenere pesi in piedi

Mantenere i pesi vicini al corpo, cercando contemporaneamente di mantenere una leggera contrazione della pelvi.

### Camminare

Allungare il capo verso l'alto e in avanti a guardare "l'orizzonte lontano", concentrandosi sul pavimento pelvico, cercando di mantenerlo attivo.

