

# Incontinenza & Gravidanza

## I CONSIGLI DELLA FONDAZIONE ITALIANA CONTINENZA

**Conoscere il proprio corpo, specialmente durante la gravidanza e dopo il parto, praticare esercizi per il pavimento pelvico, in alcuni casi utilizzando anche tecniche strumentali, aiuta a prevenire e trattare i problemi di incontinenza.**

L'incontinenza urinaria, ovvero l'incapacità di controllare e trattenere l'urina, che può manifestarsi con perdite minime di poche gocce fino alla perdita abbondante dell'intero contenuto vescicale, è un disturbo più frequente nella donna che non nell'uomo. Esso si associa spesso ma non sempre, a un prolasso vaginale, dovuto a un cedimento delle strutture muscolo-fasciali che sorreggono la vescica, l'utero o il retto. Si stima che l'incontinenza colpisca con gravità variabile il 32-64% delle donne in dolce attesa ed il 20-38% delle donne nel primo anno dopo il parto ed è per questo che la Fondazione italiana continenza lotta da oltre cinque anni per abbattere i tabù legati a questa malattia.

A volte una risata, uno starnuto o uno sforzo fisico sono sufficienti perché alla futura mamma sfugga qualche goccia di urina (incontinenza da sforzo).

Tuttavia, durante i nove mesi di gestazione, in particolare nell'ultimo trimestre la futura mamma presenta anche una necessità di urinare di frequente e "di corsa" per cause di tipo meccanico ed ormonale. Nella maggior parte dei casi, l'incontinenza urinaria che si presenta verso la fine della gravidanza si risolve da sola al termine dell'attesa, ma non infrequentemente permane dopo il parto o in alcuni soggetti si presenta per la prima volta dopo il parto. Infatti, il passaggio del feto può provocare uno stiramento delle strutture fasciolegamentose, muscolari e nervose del pavimento pelvico con possibili ripercussioni sulla continenza e sul corretto posizionamento della vescica e dell'utero.

"Per ridurre i disturbi legati all'incontinenza, restituire funzionalità ai muscoli che sostengono il peso degli organi pelvici, e cercare di prevenire il manifestarsi



della malattia anche nei decenni successivi, una soluzione valida è la fisiochinesiterapia, la quale consiste in esercizi eseguibili anche a casa” – commenta Walter Artibani, Direttore della clinica urologia di Padova e Presidente della Fondazione italiana continenza. “Educare le donna alla conoscenza del proprio corpo, al controllo ed al corretto utilizzo del pavimento pelvico tramite esercizi, eventualmente coadiuvati da alcune tecniche strumentali tra cui il biofeedback e l’elettrostimolazione perineale (il cui scopo è quello di stimolare e rinforzare il pavimento pelvico per mezzo di una sonda vaginale, o di elettrodi esterni) è una modalità efficace per prevenire e trattare la incontinenza urinaria femminile.”

La rieducazione perineale è un insieme di tecniche riabilitative finalizzate a migliorare la funzionalità del pavimento pelvico con l’obiettivo di prevenire e trattare l’incontinenza urinaria in gravidanza e dopo il parto, recuperare una qualità di vita sessuale soddisfacente dopo il parto, prevenire il prolasso vaginale.

La Fondazione italiana continenza tramite il proprio sito web – [www.contenuti-web.com](http://www.contenuti-web.com) - fornisce l’accesso, oltre che ad alcune pubblicazioni che illustrano tutti gli aspetti della malattia, anche ad alcuni utili e pratici consigli.

**Per ulteriori informazioni:**

**Debora Orrico**

**Tel: 02.881290.1**

**Email: [deborao@bpress.it](mailto:deborao@bpress.it)**

**Giuseppe Buffatto**

**Tel: 02 45499251**

**email: [info@contenuti-web.com](mailto:info@contenuti-web.com)**

stress,  
stanchezza?

# BIOTON®

## La buona energia dalla natura

Se svolgi un’intensa attività professionale, studi, fai sport, sei convalescente e ti senti stanco, il tuo organismo ha bisogno di energia speciale per incrementare resistenza fisica, vitalità e benessere.

La linea **Bioton**, grazie alle salutari caratteristiche dei suoi componenti naturali, fornisce, a tutte le età e nelle diverse circostanze, un’equilibrata risposta **contro lo stress e la fatica**, migliorando il benessere fisico e la concentrazione mentale.



Chiedi un consiglio al tuo Farmacista  
[www.sellafarmaceutici.it](http://www.sellafarmaceutici.it)

**SELLA** FARMACEUTICI  
Tel. 0445.670088