

Riabilitazione Vescicale

Lo scopo generale della riabilitazione vescicale è di ripristinare la normale funzionalità della vescica urinaria. Gli studi di ricerca dimostrano che la riabilitazione vescicale è un trattamento efficace per curare alcuni disturbi della vescica urinaria.

La riabilitazione vescicale è un programma disegnato per migliorare la funzionalità della vescica urinaria e mira a:

- ridurre quante volte devi andare a gabinetto
- aumentare il volume dell'urina che emetti ogni volta che vai a gabinetto
- renderti capace di rinviare o di arrestare lo svuotamento della vescica.

Funzionalità vescicale normale

La capacità normale della vescica è approssimativamente 400 ml. È normale svuotare la vescica ogni quattro ore. Una normale funzionalità vescicale consiste nel percepire il messaggio di dover andare a gabinetto, essere capace di arrivare al gabinetto senza doverti affrettare oppure rimandare lo svuotamento della vescica se non è conveniente per te.

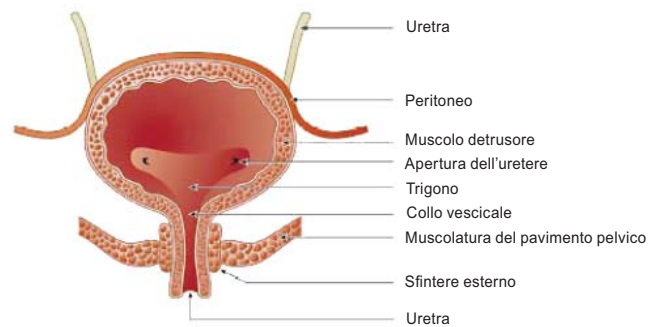
Una normale funzionalità vescicale comporta un rapporto complesso tra la vescica urinaria e il cervello. Il cervello governa la funzionalità dei nervi e della muscolatura del pavimento pelvico.

Come posso riabilitare la vescica urinaria?

È importante riesaminare i fattori dello stile di vita che potrebbero contribuire ad una cattiva funzione vescicale. Questi includono:

- bere meno o addirittura smettere di bere (tè, caffè, coca cola), alcol e bevande molto zuccherate
- non soffrire di stitichezza
- andare a gabinetto solo quanto ne hai bisogno (e non "per precauzione")
- bere circa 1.5L di liquidi al giorno
- mantenere un peso normale per la tua altezza.

È anche importante avere una buona muscolatura pelvica.

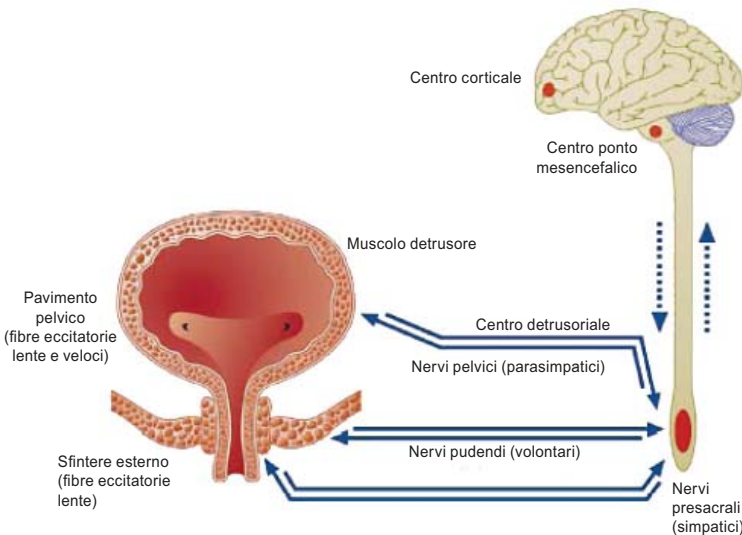


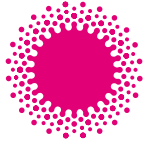
Vedi i fogli informativi sugli Esercizi per il Pavimento Pelvico e sulla Funzionalità Intestinale Normale.

Stabilire un programma personalizzato

Ogni persona avrà necessità diverse per quanto riguarda la riabilitazione vescicale.

Il primo passo è completare un diario per tre giorni per poter registrare le informazioni di base relative alla funzione della vescica, poi in base ai risultati ottenuti, puoi stabilire i tuoi traguardi personali. Per esempio se inizi con un intervallo di un'ora fra uno svuotamento della vescica e un altro, il tuo primo traguardo potrebbe essere di "trattenerti" per 5 o 10 minuti. L'obiettivo è di aumentare gradualmente il tempo in cui puoi "trattenerti". Discuti gli appropriati traguardi con la tua Fisioterapista o con l'Infermiera della Continenza.





Riabilitazione Vescicale

Come fai a rinviare lo svuotamento della vescica?

Ci sono alcune strategie che puoi usare per non dover svuotare la vescica d'urgenza. Queste includono:

- contrarre i muscoli del pavimento pelvico
- applicare pressione sul perineo p.e. arrotola un piccolo asciugamano, mettilo fra le gambe e sieditici sopra
- distrarti, cerca di concentrarti su qualcos'altro
- fare dei profondi respiri
- sederti e "arricciare" le dita dei piedi.

Devi essere forte e devi "resistere" e devi dire a te stessa che non hai bisogno di andare a gabinetto.

Queste strategie è bene metterle in pratica prima che insorga una situazione difficile. Per esempio ci sono alcune donne che la mattina non riescono ad alzarsi dal letto, mentre altre soffrono della cosiddetta "sindrome della chiave nella serratura" ossia provano un bisogno incontrollabile di dover andare a gabinetto non appena stanno per avvicinarsi o stanno per aprire la porta d'ingresso.

Come faccio a sapere se il programma funziona?

Noterai subito un miglioramento, ma gradualmente dovresti essere consapevole che hai bisogno di andare a gabinetto con meno frequenza, che sei capace di trattenerci, che ogni volta che vai a gabinetto emetti una maggiore quantità di urina, che non provi il senso di dover andare d'urgenza a gabinetto e che non devi alzarci la notte.

Il processo della riabilitazione vescicale richiede tempo e perseveranza e un forte impegno e sforzo da parte tua e potrebbe durare parecchi mesi.

Cosa succede se il programma non funziona?

In pochi casi, nonostante tutto l'impegno e gli sforzi, è possibile che non ci siano miglioramenti. In questi casi alcuni farmaci prescritti dal medico potrebbero esserti di aiuto. Se decidi di prendere i farmaci, lo stesso è importante che continui ad usare le strategie della riabilitazione vescicale.

Per maggiori informazioni o chiarimenti contatta il:

Royal Women's Hospital

Servizio Uro-Ginecologico-Pavimento Pelvico
Ostetricia e Continenza Urinaria
Cnr Flemington Rd and Grattan St
Parkville VIC 3052
Tel: (03) 8345 2000

Clausola esonerativa

Il Royal Women's Hospital non accetta nessuna responsabilità per informazioni o consigli (o per l'uso di tali informazioni o consigli) fornite in questo foglio informativo. Le informazioni vengono fornite a condizione che le persone che vi accedono si assumano la responsabilità di valutare la loro accuratezza e attinenza. Le donne sono invitate a discutere delle loro necessità sanitarie con un professionista medico. Se la tua salute ti causa preoccupazioni dovresti consultare il tuo medico generico e se hai bisogno di cure urgenti dovresti andare al Pronto Soccorso dell'ospedale più vicino.

© The Royal Women's Hospital, Maggio 2008