3 passi alla scoperta del perineo

Incontinenza Urinaria:

un segreto
una realtà
una via d'uscita!

Silvia Gaspari
Chiara Tartali _ Elisabetta Muraro
Centro Fibrosi Cistica di Verona

"L'idea di creare questo opuscolo è nata dalla difficoltà, fatta presente da alcune donne con FC, di far fronte al "problema" Incontinenza Urinaria.
E' infatti un argomento poco conosciuto, si fa fatica a parlarne, se ne ignorano le cause, quale sia il legame che ha con la Fibrosi Cistica e se esistano strategie per affrontarlo. Perdere delle gocce d'urina durante un colpo di tosse o durante la fisioterapia respiratoria significa sentirsi a disagio e crearsi dei vincoli che portano inevitabilmente una riduzione del benessere psicofisico e della qualità di vita della donna.
In precedenza questo "problema" non veniva nemmeno correlato con la Fibrosi Cistica, mentre negli ultimi dieci anni si è cercato di approfondire le conoscenze, fare ricerca e sperimentare delle possibili soluzioni che stentano però ad entrare nella routine di trattamento. Una di queste è il trattamento conservativo, ossia un programma di intervento non chirurgico e non invasivo, che ha lo scopo di informare e di educare le donne alla prevenzione e alla cura dell'incontinenza urinaria.
Questa modalità di trattamento è efficace, economica, non ha ne controindicazioni ne complicazioni ed è per questi motivi che ve la raccomandiamo.
In questo opuscolo, ispirato alle linee guida internazionali e all'esperienza clinica di una specialista del settore, troverete informazioni, risposte, curiosità, proposte di esercizi da svolgere nella pratica quotidiana per allenare la vostra amaca muscolare e non pensare più alle perdite d'urina!"

1 CONOSCERE

1.1 Perineo…ma che cos'è ? 6
1.2 Che muscoli ci sono nel mio perineo? 8
1.3 Quali sono le funzioni dei muscoli del pavimento pelvico? 10
1.4 Cosa succede se questi muscoli sono deboli? 11
1.5 Quando tossisco perdo qualche goccia d'urina…perché? 12
1.6 L'incontinenza urinaria 13
1.7 Domande frequenti 15

2 ESPLORARE

2.1 Imparare ad ascoltarsi 18
2.2 Come faccio ad individuare quali muscoli dovrò allenare? 20

3 ALLENARE

3.1 Qualche notizia in più sui tuoi muscoli 24
3.2 prima di ogni seduta di allenamento ricordati di... 25
3.3 Quali sono gli esercizi che devo fare? 26
3.3.1 Fase 1: per cominciare 26
3.3.2 Fase 2: …un passo avanti… 30
3.3.3 Fase 3: per mantenere 30
3.3.4 Fase 4: …nella vita quotidiana… 31
3.4 Consigli sullo stile di vita 32

perineo

ma che cos'è?

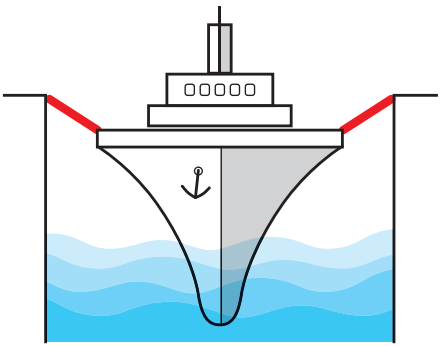
CONOSCERE

Iniziamo qui il percorso alla scoperta del perineo. In questo capitolo imparerete a conoscerlo, scoprirete che ruolo possiede e avrete delle risposte ad alcune domande che per imbarazzo o per riserbo non avete mai posto a nessuno.

? perineo ma che cos'è

Quando si parla di Perineo,
si indica quella ZONA che va dalle ossa pubiche, anteriormente, al coccige, posteriormente, formata da strutture statiche e dinamiche quali:

Legamenti
mantengono in sospensione e stabilizzano gli organi pelvici (vescica, utero, intestino);
Muscoli e Fasce sostengono gli organi pelvici.



Questo disegno simboleggia l'efficacia e l'efficienza di un buon funzionamento del perineo.

1.1 CONOSCERE

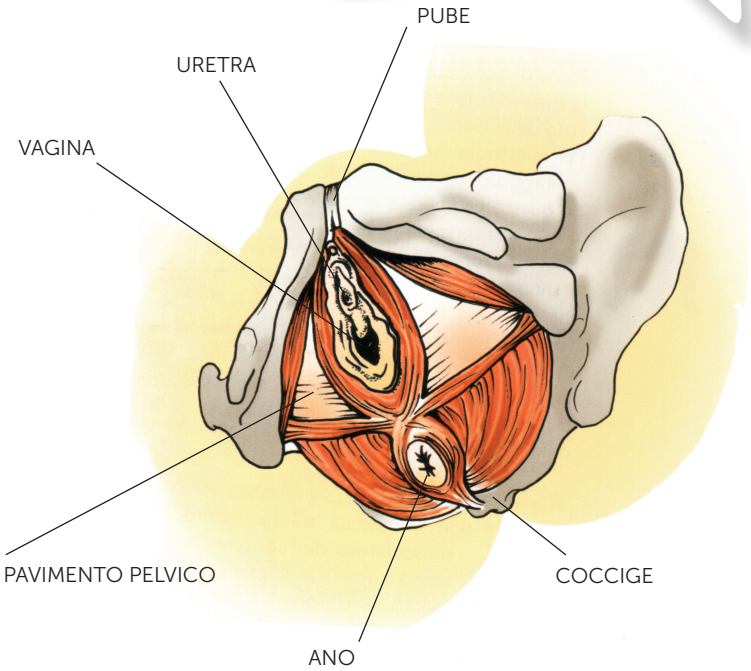


Illustrazione di Blandine Calais Germain

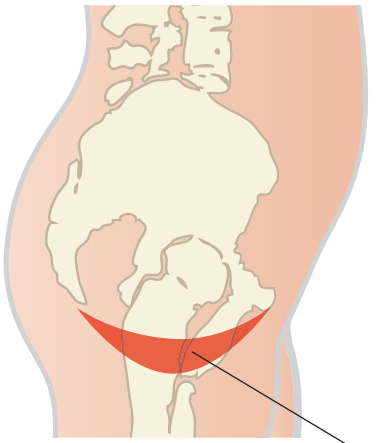
Ossia, se proviamo a paragonare

NAVE: ORGANI PELVICI
ORMEGGI: LEGAMENTI
ACQUA: MUSCOLI e FASCE

riusciamo a capire che i legamenti danno stabilità alla nave, ma che il compito più importante l'hanno le fasce, e soprattutto i muscoli, che sostengono, come l'acqua la nave, gli organi pelvici.

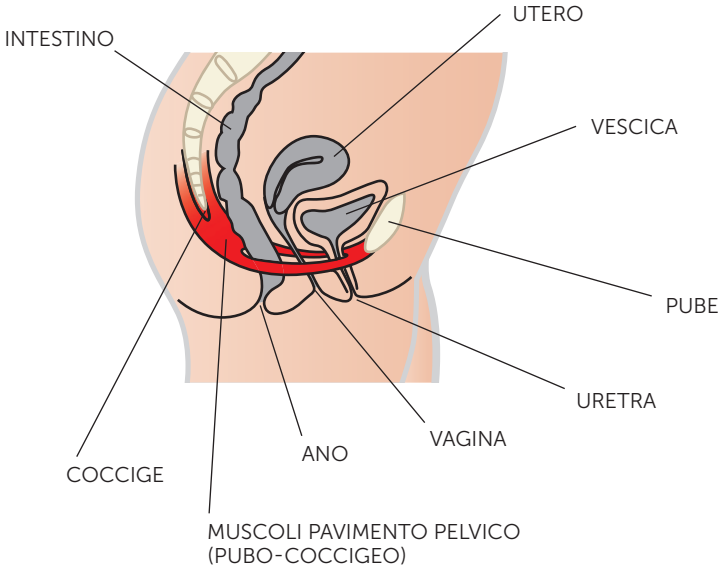
? che muscoli ci sono nel mio perineo

I muscoli che costituiscono il perineo formano un'**AMACA** sulla quale poggiano vescica, utero e intestino. Tali muscoli prendono il nome di **"PAVIMENTO PELVICO"**.



PAVIMENTO PELVICO

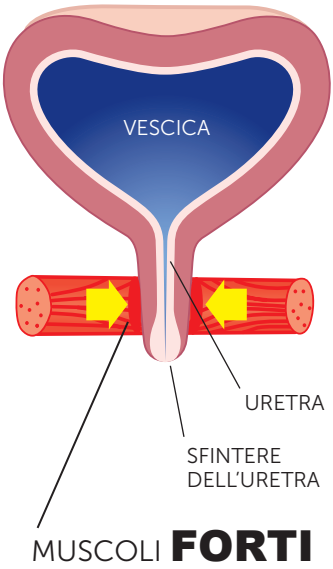
1.1 CONOSCERE



Il muscolo più forte ed importante da tenere a mente è l'elevatore dell'ano e soprattutto la sua porzione Pubo-Coccigea che decorrendo dal pube al coccige costituisce quasi interamente l'amaca muscolare e sta al centro della riabilitazione uro-ginecologica. Questo muscolo, infatti, oltre ad avere un tono di base in grado di mantenere gli organi pelvici al loro posto, è anche capace di contrarsi volontariamente garantendo un appoggio solido e sicuro. Sono tutti muscoli Volontari, ossia muscoli che possiamo comandare noi e che come qualsiasi muscolo volontario (quadricipite, bicipite, ecc) possiamo allenare!

? quali sono le funzioni dei muscoli del pavimento pelvico

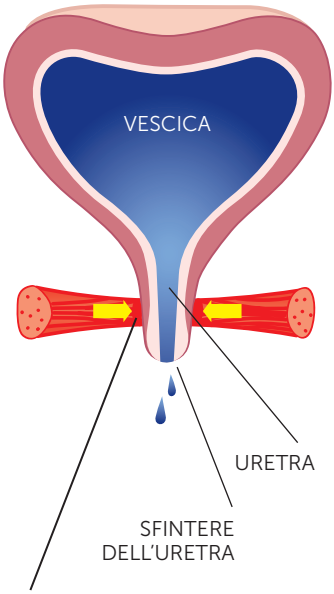
- **SOSTEGNO E PROTEZIONE**, come abbiamo visto fino ad ora;
- **CONTINENZA URINARIA**:
  i muscoli del pavimento pelvico decorrono ai lati dell'*uretra*, ossia quel canale che porta l'urina dalla vescica all'esterno, e contraendosi stringono il "canale" mantenendo così la **continenza**.
  Non agiscono da soli ma in sincronia con lo sfintere dell'uretra, anch'esso costituito da fibre muscolari di tipo volontario!
  Se questi muscoli sono **FORTI**, come si vede bene nella figura qui a fianco, la continenza è garantita sia a riposo che durante gli sforzi (tosse, corsa, risate...ecc).



Ci sono inoltre altri muscoli quali: diaframma, trasverso dell'addome e paravertebrali lombari che contribuiscono al funzionamento ottimale dei muscoli perineali.

1.1 CONOSCERE

cosa succede se questi muscoli sono deboli



MUSCOLI **DEBOLI**

Come mostra la figura qui a fianco, se i muscoli del pavimento pelvico sono **DEBOLI** e quindi non riescono a contrarsi per stringere l'uretra, **si possono verificare delle perdite d'urina.**

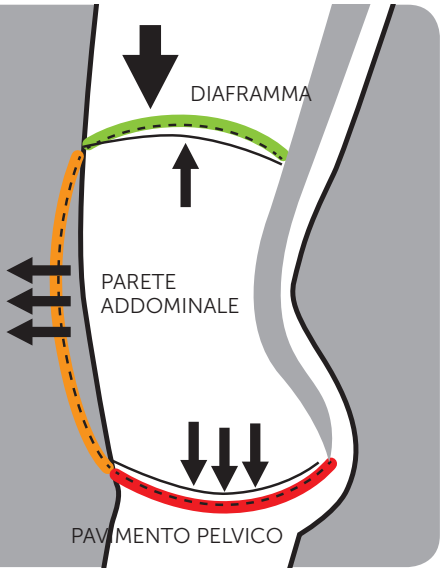
La debolezza di questi muscoli è d'origine multifattoriale e quindi le cause possono essere molteplici.

Tra i **fattori di rischio** più rilevanti troviamo: gli interventi chirurgici agli organi pelvici, la gravidanza, le incisioni chirurgiche durante il parto vaginale, la menopausa, l'età avanzata, l'obesità, il fumo e per ultimi, ma non per importanza, la tosse cronica e la stipsi. Detto questo è facile comprendere che questa disfunzione non è esclusiva delle donne con la Fibrosi Cistica, anzi, è molto comune riscontrarla anche nelle donne della popolazione generale. L'unica differenza sta nell'origine del problema in quanto nelle donne con **Fibrosi Cistica** la causa è più frequentemente riconducibile alla tosse cronica, caratteristica della patologia stessa.

PERCHÈ quando tossisco perdo qualche goccia di urina

Durante la tosse, così come durante una risata, uno starnuto, sport ecc, vi è un aumento della pressione intra-addominale che spinge in avanti la parete addominale che si gonfia. L'amaca perineale dovrebbe contrarsi prima e durante la tosse, senza cedere verso il basso. Se invece, come abbiamo visto, i muscoli sono **DEBOLI**, l'amaca non si contrae sufficientemente e si verifica la perdita d'urina.

La **TOSSE INTENSA e FREQUENTE**, infatti, esercita una forza costante sull' "amaca" perineale, rendendo nel tempo i muscoli che la costituiscono deboli e quindi non più efficienti nel compito che devono svolgere.



1.1 CONOSCERE

Questa disfunzione viene definita:

INCONTINENZA URINARIA (I.U.)

ossia,

qualsiasi perdita involontaria, anche se minima, d'urina in tempi e luoghi non socialmente convenzionali.

(ICS: "International Continence Society")

Questa definizione mette in chiaro che si considera Incontinenza Urinaria anche una piccola goccia d'urina e non necessariamente una grande perdita. In questo modo il problema viene preso in considerazione precocemente per prevenire l'aggravarsi della sintomatologia.

Quando questa perdita d'urina si verifica in occasione di un colpo di tosse, uno starnuto o in qualsiasi situazione che provochi un aumento della pressione intra-addominale si parla specificatamente di **"INCONTINENZA URINARIA DA SFORZO"**. Questa tipologia di Incontinenza Urinaria è la più frequente nelle donne con FC, ma ce sono molte altre tra cui le più rilevanti sono:

- IU d'Urgenza,

ossia un desiderio di mingere che non si può rimandare nel tempo;

- IU mista,

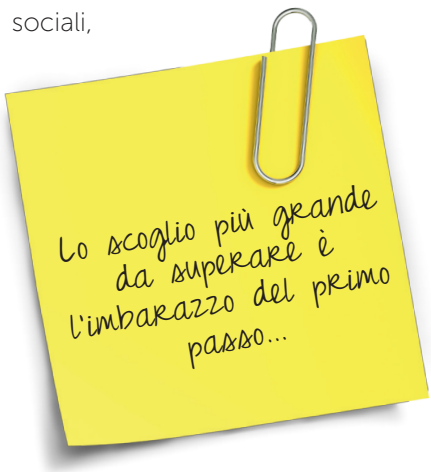
ossia quando si verifica la perdita d'urina in occasione di un aumento della pressione intra-addominale in associazione con un desiderio di mingere non rimandabile.

L'Incontinenza Urinaria (IU) nelle donne con Fibrosi Cistica, come nelle donne della popolazione generale, è una problematica molto frequente (circa 60-75% nelle donne con FC).

La percentuale che troviamo sui libri è ottenuta da studi nei quali il problema viene fatto emergere attraverso questionari che pongono alle donne domande dirette. Questo per dire che *parlare dell'Incontinenza Urinaria crea sempre molto imbarazzo e raramente le donne ne parlano apertamente sia con il medico curante che con i familiari.*

L'IU riduce la capacità di eseguire la fisioterapia per la liberazione delle vie aeree dalle secrezioni mucose compromettendo la salute delle donne con FC. Inoltre riduce la Qualità della Vita in quanto la donna è limitata nelle relazioni sociali, nello svolgere attività fisica, deve prestare attenzione nelle manifestazioni di gioia (ridere) ecc..
Non è facile denunciare questo tipo di "problema", che invece deve essere affrontato perché

l'Incontinenza Urinaria è prevenibile e curabile!!



1.1 CONOSCERE

l'Incontinenza Urinaria dura per sempre?

ASSOLUTAMENTE NO!

Una volta acquisiti gli strumenti per poter gestire autonomamente le perdite d'urina, nel caso queste si dovessero ripresentare, solitamente in concomitanza con una riacutizzazione polmonare, basterà solo riutilizzarli (riprenderli in mano..).
Nelle prossime pagine vedremo quali sono questi strumenti, indispensabili per ogni donna.

a chi posso rivolgermi per parlare di questo problema?

Sebbene sia imbarazzante parlare di incontinenza, il personale sanitario (medici, fisioterapisti e infermieri) sono le figure più adeguate per accogliere ogni vostro dubbio o curiosità per poi indirizzarvi alla figura più specializzata in materia.

ESPLORARE

come percepire mio perineo?

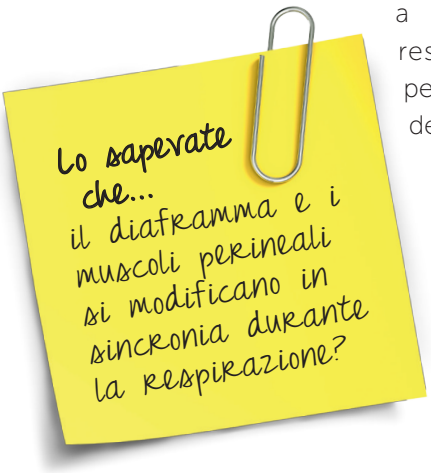
Dopo aver compreso cos'è il pavimento pelvico, qual è il suo compito e qual è la causa alla base delle perdite d'urina, è di fondamentale importanza imparare a conoscere il proprio PERINEO. L'obiettivo di questo capitolo è quello di prendere coscienza ed individuare quali sono questi muscoli deputati al mantenimento della continenza urinaria per poterli poi allenare correttamente.

È quindi un'esperienza lenta e graduale, un percorso conoscitivo della nostra sfera più intima, al quale và dato il tempo di cui necessita.

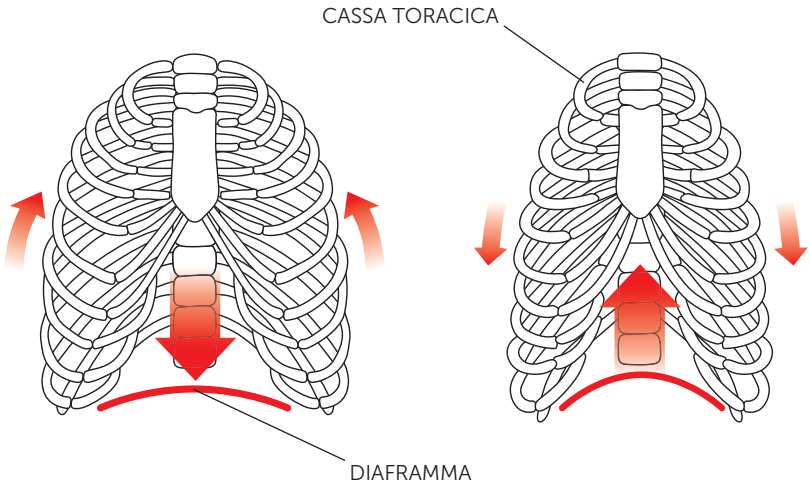
IMPARARE ad ascoltarsi

La prima cosa da sapere, per impostare un buon lavoro con i muscoli del perineo, è che questi si muovono, reagiscono e vivono, insieme al muscolo *diaframma*, una grande *cupola* che ha la specifica funzione di ampliare la capacità polmonare.

Portare l'attenzione alle modificazioni che avvengono a livello perineale mentre respiriamo ci aiuta a percepire meglio i muscoli del pavimento pelvico.



2.2 ESPLORARE



INSPIRAZIONE ESPIRAZIONE

Durante l'INSPIRAZIONE, il diaframma scende per fare spazio ai polmoni e contemporaneamente spinge gli organi della cavità addominale e pelvica verso il basso facendo aumentare la pressione all'interno dell'addome. La vostra amaca perineale asseconda la pressione cedendo un po' verso il basso, per fare spazio agli organi addominali. Mentre durante l'ESPIRAZIONE, il diaframma risale e il pavimento pelvico a sua volta ritorna al punto di partenza.

come faccio ad individuare quali muscoli dovrò allenare

Per capire bene questa stretta collaborazione tra diaframma e pavimento pelvico, percepire la forma del perineo e le sue modificazioni, potete provare a fare questi semplici esercizi.

1 feedback tattile

Mettetevi sedute sul bordo di una sedia, tenete le gambe parallele; prendete un **piccolo asciugamano**, lo piegate in quattro e lo sistemate sotto il perineo (tra i due ischi, ossia le ossa più sporgenti sulle quali poggiate).

Posizionate le mani sulla pancia ed iniziate a respirare.

Chiudete gli occhi, provate a seguire il ritmo del vostro respiro.

L'asciugamano vi aiuta a delineare i confini della vostra "amaca" e a percepire le modificazioni dei muscoli del pavimento pelvico durante le due fasi della respirazione.

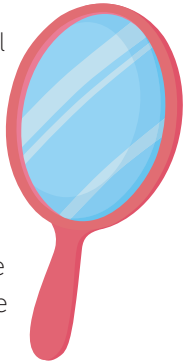
Vi accorgerete che mentre l'aria entra, l'amaca scende e si posa sull'asciugamano, invece quando l'aria esce questa dovrebbe risalire lentamente alla posizione di partenza. Durante il colpo di tosse, il movimento del perineo diventa molto più evidente.

Prendetevi tutto il tempo necessario per ascoltare il movimento del vostro perineo e capire quali sono i muscoli che si muovono.

2 ESPLORARE

2 feedback visivo

Per continuare il vostro lavoro verso la scoperta del perineo potete provare ad utilizzare anche il canale visivo. Mettetevi in una posizione comoda, sul letto o su un tappetino, divaricate leggermente le gambe e posizionate in mezzo uno **specchio**. Potrete così osservare la forma della vostra amaca muscolare e vedere in diretta come si muove mentre respirate. Potete anche provare a fare delle contrazioni per vedere quali muscoli si muovono.



Se nonostante questi esercizi non siete ancora riuscite ad individuare i muscoli corretti, potete utilizzare il seguente **stratagemma**: al momento di urinare, mentre l'urina sta defluendo all'esterno, provate a interrompere il flusso e a concentrarvi sui muscoli che si stanno usando in quel momento per fare ciò: i muscoli che verranno allenati sono gli stessi che bloccano il flusso.

Attenzione: questo piccolo esperimento va fatto solo per capire quali siano i muscoli da contrarre. Non va ripetuto assolutamente più del necessario e soprattutto non a distanza di poco tempo.

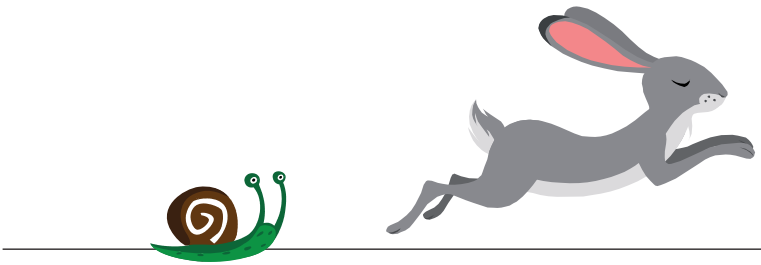
quali esercizi per il mio perineo?

Dopo aver individuato quali sono i muscoli da muovere, siamo arrivati finalmente al cuore del discorso, ossia cosa si deve fare per allenare la vostra AMACA!!

ALLENARE

qualche notizia in più sui tuoi muscoli

È importante ricordare che i muscoli del pavimento pelvico, come quelli di tutto il resto del corpo, sono **muscoli volontari striati**, ossia che rispondono ai nostri comandi e che possono essere rinforzati attraverso l'allenamento.
Sono formati da: **FIBRE LENTE** e **FIBRE VELOCI**, *che entrano in funzione a seconda del tipo di attività che svolgiamo.*

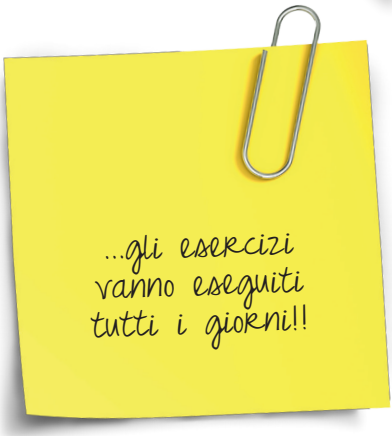


Le prime lavorano al fine di mantenere un tono di base in situazione di riposo, mentre le seconde si attivano prevalentemente sotto sforzo o in situazioni di "emergenza", come ad esempio un colpo di tosse o sollevare un peso.

La modalità con cui andremo ad allenare queste fibre, rispecchia il loro modo di contrarsi e perciò avremo esercizi che richiedono:

- **Forza e Velocità** per le FIBRE VELOCI;
- **Resistenza** per le FIBRE LENTE;
- **Coordinazione** per ENTRAMBI i tipi di fibre.

3 ALLENARE



Tutti gli esercizi si basano sulla **CONTRAZIONE** della muscolatura perineale, ossia, dopo aver individualizzato esattamente quali sono i muscoli da muovere, dovrete provare a stringere quei muscoli. Se lo state provando ora, avrete la sensazione che grazie alla vostra contrazione qualcosa stia salendo verso l'alto. Si possono fare molti paragoni per comprendere il concetto, ad esempio un ascensore che parte dal perineo e che sale ai piani superiori verso l'addome, oppure una mano che si chiude a pugno ecc...

A seconda del tipo di allenamento, questa contrazione sarà veloce o prolungata. Scoprite le proposte degli esercizi nella pagina seguente.

PRIMA DI OGNI ALLENAMENTO RICORDATI DI:

- svuotare la vescica;
- dedicare il tempo necessario (ne occorre davvero poco!!)
- respirare tranquillamente e con regolarità, inspirando attraverso il naso ed espirando a labbra socchiuse.

? quali sono gli esercizi che devo fare

Gli esercizi sono stati suddivisi in **4 fasi** con lo scopo di facilitare la progressione dell'allenamento muscolare.

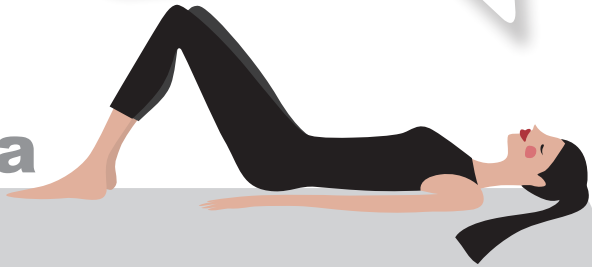
1 per cominciare

In questa prima fase troverete le prime proposte di esercizi suddivise in base alla modalità di allenamento. Per fare in modo che i muscoli perineali si rinforzino, **inizialmente** dovrete ripetere questi esercizi **tutti i giorni**. Poi in seguito riuscirete ad integrarli insieme alla fisioterapia respiratoria e quindi vi porteranno via molto meno tempo! Lo sforzo più grande dovrete farlo per cominciare.

ATTENZIONE:
gli esercizi devo essere svolti necessariamente uno di seguito all'altro; prendetevi il tempo necessario per svolgerli tutti! Non ne serve tanto! Ogni esercizio va ripetuto una volta sola.

3 ALLENARE

in posizione supina



FORZA & VELOCITÀ:

Stendetevi sulla schiena, piegate le ginocchia e mettete i piedi ben appoggiati a terra. Iniziate con qualche respiro profondo e poi eseguite:

20 contrazioni veloci consecutive (1-2 secondi ciascuna)

Ogni settimana dovrete aumentare di 10 contrazioni!! L'obiettivo è di arrivare a 100 consecutive!!

RESISTENZA:

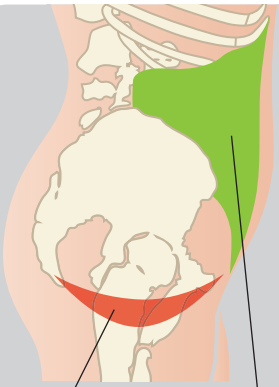
Rimanete nella stessa posizione dell'esercizio precedente (supine).

Questa volta il tipo di contrazione è diverso:

10 contrazioni tenute per 3 secondi con 6 secondi di rilassamento.

Ogni settimana dovrete aumentare di 1 secondo ogni contrazione (il tempo di rilassamento rimane sempre il doppio rispetto a quello di contrazione: ad es. 4 secondi di contrazione = 8 s di rilassamento)

L'obiettivo è quello di arrivare a 10/15 secondi per ciascuna contrazione.



COORDINAZIONE:

Rimanete sempre nella stessa posizione dell'esercizio precedente (supine). Questa volta l'esercizio non coinvolge solamente i muscoli dell'amaca perineale, ma anche il muscolo Trasverso dell'Addome che, come abbiamo visto, ottimizza il lavoro del perineo.

Quindi effettuate: 10 contrazioni veloci (1/2 secondi) dei muscoli perineali contraendo contemporaneamente il Trasverso dell'Addome (pensare di tirare dentro la pancia come per infilarsi dei jeans stretti...l'ombelico va verso la colonna).

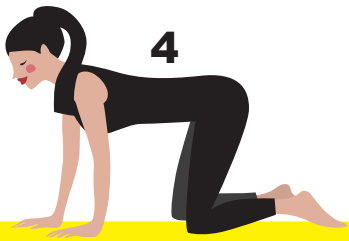
N.B. *Il trasverso dell'addome attivandosi, aumenta la forza di contrazione dei muscoli del pavimento pelvico!*

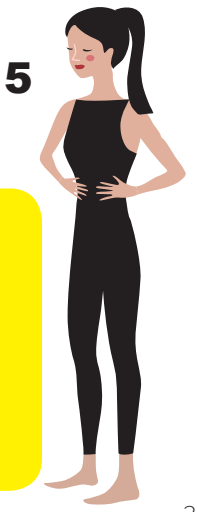
Lo sapevate che...

Le donne Yogine del medio-oriente, fanno da secoli questi esercizi per aumentare il piacere nel rapporto sessuale?

3 ALLENARE

Cerca di concentrare l'attenzione sui muscoli perineali: glutei, cosce e addome restano rilassati!





ATTENZIONE:

Nelle settimane successive alla prima varia la posizione per aumentare la difficoltà dell'esercizio: da **supina** poi **sui fianchi** (entrambi), **seduta**, **a carponi** e **in piedi**.

2 un passo avanti...

COORDINAZIONE:
CONTRAZIONE ANTICIPATORIA

La contrazione anticipatoria non è altro che una contrazione volontaria dei muscoli perineali prima e durante una situazione di emergenza, ad esempio un colpo di tosse, dove vi è un aumento della pressione intra-addominale.

Questo meccanismo inizialmente volontario, diventerà automatico con l'allenamento.

Quindi, cercate di anticipare la tosse contraendo la muscolatura perineale!

3 per mantenere

Quando le perdite d'urina sono diminuite o quando percepite la muscolatura perineale più tonica...gli esercizi si possono fare **a giorni alterni o 2 volte la settimana.**

Molto importante è riuscire ad integrarli nella routine della fisioterapia respiratoria (es. durante il drenaggio autogeno, durante la spirometria o semplicemente ogni qual volta che arriva un colpo di tosse). Non è per niente semplice! Ma con pazienza e perseveranza i risultati arrivano.

4 nella vita quotidiana

Adesso che avete imparato ad utilizzare il perineo in maniera corretta e ad individuare le situazioni di emergenza, è il momento di applicare, nella vita quotidiana, quello che avete appreso.
Le situazioni che vi si possono presentare sono ad esempio:

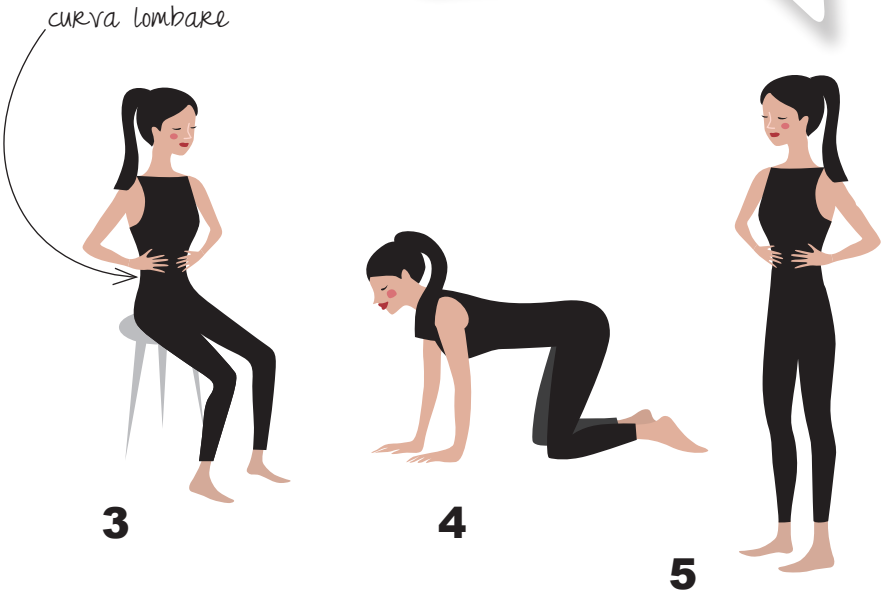
- sollevare pesi;
- rimanere in piedi a lungo;
- Ridere, gridare, cantare;
- tossire, starnutire;
- fare attività sportiva (in particolare saltellare, correre e esercizi con i muscoli addominali);
- stare con le mani sotto l'acqua.

CONSIGLI sullo stile di vita

Igiene posturale

Una postura corretta rende più efficace il lavoro dei muscoli perineali perché come abbiamo visto la funzione della continenza è garantita non solo dai muscoli perineali ma anche dal muscolo Trasverso dell'addome, diaframma e intervertebrali lombari che esplicano al meglio la loro funzione se ci si posiziona in modo corretto (Vedi disegni).

3 ALLENARE



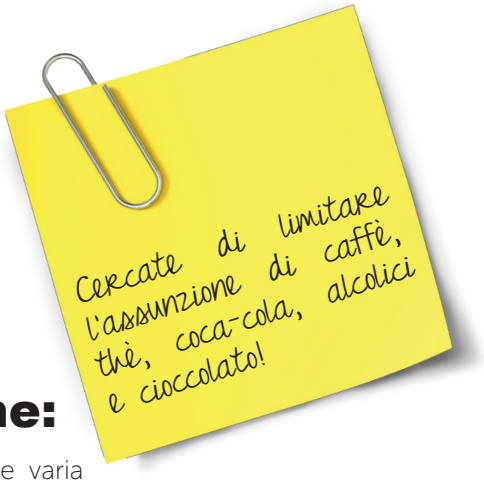
1 Supina: colonna appoggiata uniformemente al suolo, ginocchia flesse e piedi ben appoggiati a terra

2 Sul fianco: colonna allineata, ginocchia flesse, cuscino sotto la testa

3 Seduta: colonna estesa (deve essere presente la curva lombare), spalle ben aperte e piedi appoggiati a terra

4 Carponi: in questa posizione puoi provare creare e ad annullare la curva lombare e fare le contrazioni in entrambe le modalità per percepire le differenze!

5 In piedi: colonna eretta (deve essere presente la curva lombare), spalle ben aperte e distribuzione del carico su entrambi i piedi



Alimentazione:

L'alimentazione deve essere varia e ricca di liquidi. Cercate di limitare l'assunzione di caffè, thè, coca-cola, alcolici e cioccolato perché sono sostanze eccitanti e stimolano la minzione!

Peso:

essere in sovrappeso è un fattore di rischio per l'IU perché il peso corporeo grava ulteriormente sull'amaca perineale. È quindi importante mantenere un peso adeguato alla propria struttura.

Stipsi:

collegata con l'Incontinenza Urinaria perché il perdurare delle feci nell'intestino provoca una compressione a livello della vescica e distensione dei muscoli perineali.
Quindi con una corretta alimentazione e soprattutto l'assunzione di una quantità adeguata di liquidi (1,5/2 litri) può migliorare il transito intestinale.

Fare pipì in modo corretto
(no stop pipì)

Due parole sulla fisiologia della minzione

La funzione della minzione è assicurata da un meccanismo INVOLONTARIO (agisce senza il controllo della nostra volontà) e da uno VOLONTARIO (che noi possiamo comandare). Il primo permette il riempimento della vescica provocando la distensione delle sue pareti. Queste ci avvertono quando arriva il momento di mingere, dandoci un sensazione di pienezza che si raggiunge a circa 200cc d'urina. Dopodiché per innescare il meccanismo volontario di svuotamento della vescica il muscolo Pubo-Coccigeo si deve rilassare permettendo la fuoriuscita dell'urina. Attenzione: durante il riempimento il Pubo-Coggigeo non è contratto ma il suo tono di base gli permette di mantenere la continenza. Sotto sforzo invece, ad esempio durante la tosse, il Pubo-coccigeo si dovrebbe contrarre automaticamente. Quando però questo muscolo è debole, come abbiamo visto, non si contrae più efficacemente e si verifica la perdita d'urina.

Quindi è molto importante osservare alcune

semplici regole per fare pipì correttamente:

- Svuotare la vescica solo quando è piena (si consiglia non più di 8 volte al giorno);
- Cercare di non trattenere l'urina oltre il secondo segnale di bisogno;
- È necessario sedersi correttamente sul water e attendere il rilassamento della muscolatura perineale: NON SPINGERE per accelerare l'inizio della minzione o per finire prima;
- È importante svuotare la vescica completamente perché il residuo d'urina all'interno della vescica può favorire il rischio di infezioni urinarie;
- Ricordati che lo STOP PIPì è solo una strategia per identificare correttamente i muscoli da allenare!! NON è un esercizio!! qualcuno lo consiglia, ma è assolutamente sbagliato!

N.B.

Nel caso di perdite d'urina sarebbe opportuno evitare di utilizzare gli assorbenti se non strettamente necessario. Rimanere libera da protezioni ti aiuta a portare l'attenzione sui muscoli perineali e ti "costringe" ad utilizzarli di più.

3 ALLENARE

Attività fisica:

Cerca di svolgere regolarmente attività fisica (anche solo camminare) perché favorisce il transito intestinale e di conseguenza l'Incontinenza Urinaria.

Se ti restano ancora dei dubbi o se senti la necessità di approfondire l'argomento, puoi sempre rivolgerti ad uno specialista

DIARIO minzionale

NOME .....

COGNOME .....

DATA INIZIO DIARIO .....

Note: indicate le attività che eseguite giornalmente .....

.....

.....

.....

Questo strumento è utile per capire quante minzioni facciamo nell'arco delle 24 ore e per porre l'attenzione se queste si verificano troppo frequentemente.
Inoltre viene registrata la quantità di liquidi introdotti nelle 24 ore, il numero delle perdite d'urina e a quale attività esse sono legate (tosse, starnuto, attività fisica, sollevamento di un peso, risata...).
In linea di massima **il numero delle minzioni dovrebbe essere 6/7 al giorno.**

Trovate il vostro diario minzionale e le indicazioni per la compilazione nella pagina a fianco.

Puoi compilare il tuo Diario Minzionale prima di iniziare tutto il programma di allenamento e poi a tre mesi di distanza dall'inizio del trattamento.

Al termine delle 2 settimane in cui avete utilizzato il diario, potete notare se facendo gli esercizi proposti ci sono state variazioni o veri e propri miglioramenti nel numero delle minzioni e nella quantità delle perdite.

LEGENDA:

LIQUIDI (L): acqua e altre bevande

A = se si sono assunti MENO di 2 LITRI di LIQUIDI nelle 24h

B = se si sono assunti PIÙ di 2 LITRI di LIQUIDI nelle 24h

MINZIONI SPONTANEE:

X = Minzioni Spontanee

PERDITE D'URINA:

S = se la perdita d'urina è avvenuta SOTTO SFORZO, ossia in seguito a Tosse, Starnuti, Soffiarsi il naso, Ridere, Salire le Scale, Alzarsi in piedi da Seduti, Sollevare un peso da terra, Correre...ecc

F = se la perdita d'urina è avvenuta SENZA SFORZO.

Giorno	Ore																							
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
lunedì																									
martedì																									
mercoledì																									
giovedì																									
venerdì																									
sabato																									
domenica																									
lunedì																									
martedì																									
mercoledì																									
giovedì																									
venerdì																									
sabato																									
domenica																									

Il perineo è al centro della vita delle donne. Attraverso questo strumento vogliamo accendere i riflettori su di lui, farlo uscire dai tabù e dai luoghi comuni e presentarlo per quello che è, per le funzioni che riveste e per i possibili problemi in cui incorre. L'incontinenza Urinaria è uno di quelli, una realtà concreta nelle donne con fibrosi cistica, come in quelle della popolazione generale. Questo opuscolo vuole mandare a tutte le donne un messaggio importante : una via d'uscita esiste! Rimboccatevi le maniche che è ora di conoscere, esplorare ed allenare la vostra amaca muscolare!!

design@hulahoop.eu