

# Incontinenza urinaria e disfunzione erettile

Esercizi per il pavimento pelvico  
dopo prostatectomia radicale

## E-book informativo

a cura di LILT Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori  
Sezione Provinciale di Biella - Onlus

*Traduzione a cura di: Dott.sa Silvia Rossaro*

*Si ringrazia Fondazione 3Bi - Biblioteca Biomedica Biellese*

## L'efficacia della riabilitazione dopo prostatectomia radicale

Il tumore alla prostata è tra i tumori più frequenti negli uomini, con circa 36.000 nuovi casi all'anno (fonte: Registro tumori).

La prostatectomia radicale è il trattamento indicato quando il tumore è localizzato; in questo intervento, l'intera ghiandola viene asportata tramite laparoscopia.

I rischi maggiori, successivi all'intervento, includono l'incontinenza urinaria e la disfunzione erettile: l'incontinenza urinaria può essere di vari tipi: perdite in seguito ad una pressione addominale causata da un colpo di tosse, da uno starnuto, da uno sforzo ecc; perdite determinate dalla difficoltà a controllare lo sfintere uretrale nel momento in cui si presenta lo stimolo alla minzione; perdite successive alla minzione.

Due recenti studi hanno dimostrato l'efficacia della riabilitazione nel recupero di queste condizioni, e di quanto sia importante che la riabilitazione pelvica inizi ancor prima dell'operazione (cioè fin da quando l'uomo sa che si dovrà sottoporre a questo intervento) e prosegua nei mesi successivi all'intervento.

Le difficoltà, quindi, concernono le funzioni del pavimento pelvico: incontinenza ed erezione.

L'efficacia degli esercizi del pavimento pelvico per la disfunzione erettile è stata studiata da Prota et al. (2012): 26 uomini sono stati sottoposti a riabilitazione e biofeedback elettromiografico una volta a settimana per tre mesi; altri 26 uomini, invece, hanno ricevuto esclusivamente indicazioni verbali su come contrarre il pavimento pelvico; i risultati hanno evidenziato che il 47,1% del gruppo dei pazienti trattati, dopo 12 mesi dall'intervento aveva recuperato la potenza sessuale,



contro il 12,5% del gruppo che aveva ricevuto solo informazioni verbali. Una spiegazione dell'efficacia degli esercizi riabilitativi risiede nel fatto che il sangue della muscolatura del pavimento pelvico è più ossigenato ed aiuta a rimuovere il sangue non ossigenato. In ogni caso, ai pazienti che hanno riacquisito la funzione erettile e la continenza, viene consigliato di proseguire gli esercizi anche dopo il recupero.”



Photo credit: Angetrays / Foter / Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 Generic (CC BY-NC-ND 2.0)

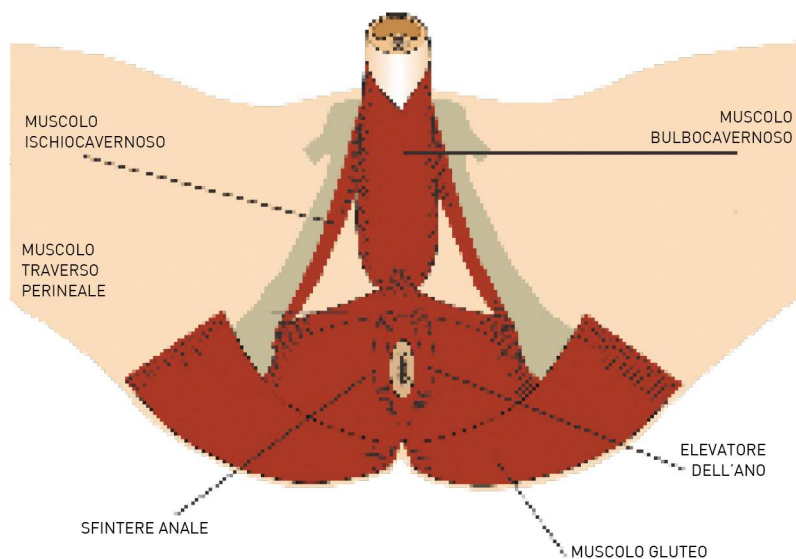
## Esercizi per i muscoli del pavimento pelvico.

I pazienti dovrebbero iniziare gli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico non appena vengono a sapere che potrebbero essere sottoposti a intervento chirurgico alla prostata ( Finestra 1).

Subito dopo la chirurgia, se il chirurgo è d'accordo, gli esercizi per il pavimento pelvico possono essere eseguiti con delicatezza, mentre il catetere è ancora in sede.

Dopo la rimozione del catetere, gli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico si possono eseguire con più energia.

Gli esercizi per il pavimento pelvico dovrebbero essere insegnati individualmente, per essere sicuri che il paziente sollevi realmente il pavimento pelvico e non lo spinga in basso come nella defecazione ( manovra di valsalva).



Bisogna spiegare ai pazienti che devono contrarre e alzare i muscoli del pavimento pelvico come quando controllano la flatulenza o le perdite di urina, e eseguire gli esercizi davanti a uno specchio, per osservare una effettiva re-trazione della base del pene entro il corpo e un sollevamento dei testicoli. All'inizio, il sollevamento dei testicoli può essere debole.

Le posizioni migliori per praticare gli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico sono : da sdraiati sul dorso, con le ginocchia piegate e aperte ; da in

piedi, con i piedi distanziati; e da seduti, con le ginocchia aperte.

L'intensità della contrazione è più importante della frequenza, perchè lo sforzo volontario massimale favorisce l'ipertrofia dei muscoli e aumenta la forza muscolare ( Dinubile,1991).

Per raggiungere una completa forma, la ginnastica per i muscoli del pavimento pelvico dovrebbe includere degli esercizi di contrattura submassimale, utili per migliorare sia la resistenza che la forza muscolare. Un buon allenamento muscolare dipende dalla motivazione del paziente e dall'osservanza dello schema di esercizi per il pavimento pelvico (Jackson, 1996).

Il proseguimento del trattamento è specifico per ogni paziente e dipende dai controlli successivi.

Non ci sono ricerche che diano una chiara indicazione del numero degli esercizi necessari per potenziare massa, forza e resistenza muscolare.

Per sviluppare i muscoli, ciò che è importante è la qualità dell'esercizio, non la quantità .

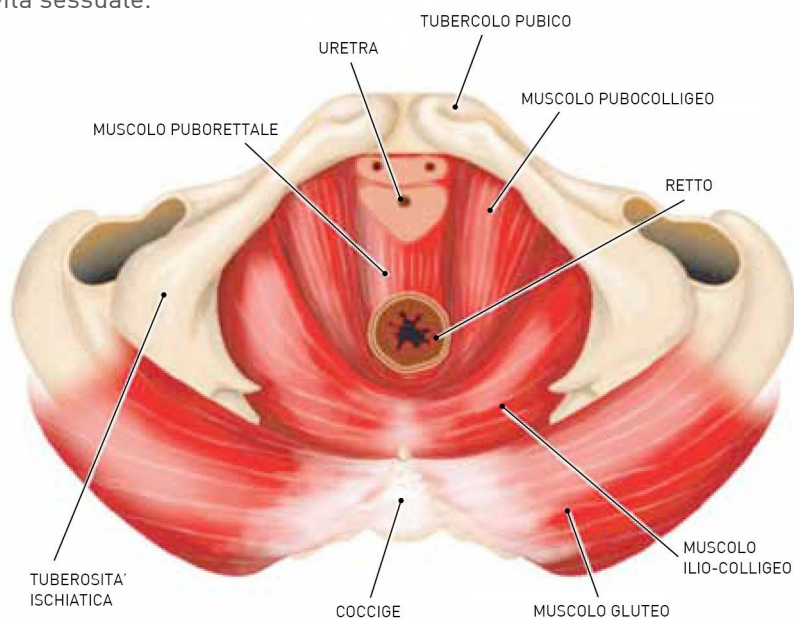
Gli esercizi possono essere fatti a casa, due volte al giorno, il più energicamente possibile, nelle posizioni supina, seduta e in piedi. La durata della contrazione (in secondi ) è stabilita dal fisioterapista per ogni paziente, secondo il numero di secondi mantenuti durante l'esplorazione digitale anale. La durata in secondi del riposo dev'essere maggiore del tempo di contrazione per permettere al muscolo di recuperare.

## Esercizi per l'incontinenza urinaria da sforzo.

Dopo la prostatectomia, i pazienti frequentemente riferiscono di aver perdite di urina non quando sono seduti o sdraiati, ma solo al cambiamento di posizione, specialmente quando si alzano dalla posizione seduta e quando si piegano in avanti. Entrambe questi movimenti aumentano la pressione intraaddominale. Si può insegnare ai pazienti ad alzarsi dalla posizione seduta senza piegarsi in avanti e nel contempo contraendo i muscoli del pavimento pelvico. Bisogna insegnare il "trucco" di contrarre i muscoli quando aumenta la pressione intraaddominale, in modo che i pazienti possano gestire attività come passare dalla posizione seduta alla stazione eretta, tossire, starnutire e sollevare pesi ( Ashton-Miller, 1996). L'allenamento si rivolge a esercizi più funzionali, specialmente all'uso volontario dei muscoli in momenti in cui normalmente la contrazione è riflessa. L'abituarsi a contrarre volontariamente i muscoli durante certe attività può diventare un'azione automatica.

Si può insegnare ai pazienti a alzare leggermente il pavimento pelvico durante la deambulazione. Questo produrrà un sostegno che può far parte di una buona postura.

Gli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico sono ideati per allenare quei muscoli che controllano continenza, sostegno, buona salute dei tessuti e attività sessuale.



## Esercizi per l'incontinenza urinaria da urgenza.

Gli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico possono essere usati nell'incontinenza da urgenza per rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico e recuperare la capacità di controllare lo stimolo a urinare. Si pensa che l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico porti a un aumento del tono muscolare, che protegge da indesiderate contrazioni del detrusore. Non ci sono però studi a conferma di questa teoria.

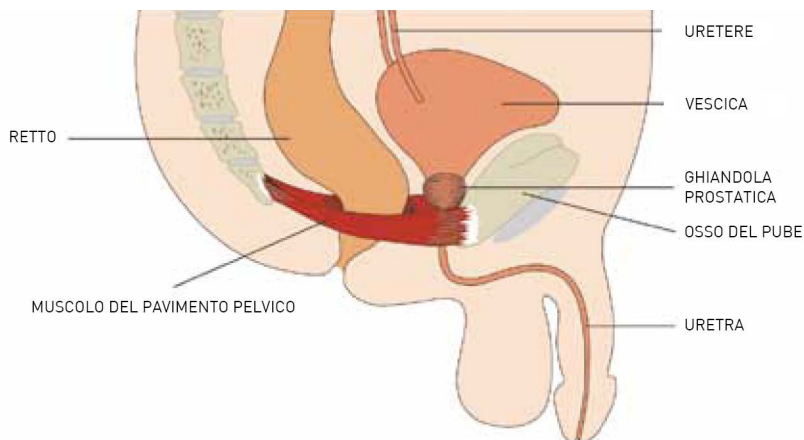
I sintomi di pollachiuria, nicturia, urgenza e incontinenza urinaria da urgenza possono essere trattati con esercizi per i muscoli del pavimento pelvico, tecniche di soppressione dello stimolo (finestra 2), e cambiamenti di stile di vita, cercando di evitare la stitichezza e assumendo una corretta dose di fluidi.

Bisogna consigliare ai pazienti di bere quando hanno sete, assumendo un totale di circa 1.5 litri al giorno, inclusi i fluidi contenuti nei cibi liquidi. Una maggior quantità di fluidi è necessaria quando si fa movimento, dopo cibi salati o se il clima è molto caldo. Il miglior dissetante è l'acqua.

L'alcool e la caffeina possono rendere la vescica più irritabile. L'apporto di caffeina deve essere ridotto gradualmente, in un periodo di circa 3 settimane, per evitare cefalee e altri sintomi sgradevoli.

Una grave incontinenza da urgenza può essere trattata con farmaci anticolinergici. Gli effetti collaterali di questi farmaci possono includere bocca asciutta, sonnolenza, visione annebbiata e stitichezza.

Il fumo aumenta l'iperattività del detrusore ed è associato a incontinenza da urgenza (Haidinger,2000). Si consiglia di avvicinare i pazienti fumatori a un programma di cessazione del fumo per aiutarli a smettere.



## Esercizi per lo sgocciolamento dopo la minzione.

Lo sgocciolamento post-minzione è un problema non solo dei pazienti che sono stati sottoposti a prostatectomia, ma anche di uomini di tutte le età. E' frequente che gli uomini abbiano delle perdite di poche gocce di urina quando escono dalla toeletta. E' stato dimostrato in ricerche recenti che la contrazione energica dei muscoli del pavimento pelvico subito dopo l' emissione di urina, rimanendo ancora sopra la toeletta, espelle le ultime gocce dalla porzione a "u" dell'uretra, eliminando così le piccole perdite (Dorey,2004). Questa forte contrazione dei muscoli del pavimento pelvico soppianta la tecnica di spremere l'urina dall'uretra bulbare con il massaggio dell'uretra bulbare.





## Finestra 1.

### Esercizi per il pavimento pelvico negli uomini.

#### In posizione distesa.

Sdraiatevi sulla schiena, con le ginocchia piegate e i piedi e le ginocchia leggermente divaricate.

Contraete il pavimento pelvico come

se cercaste di bloccare la flatulenza e la perdita di urina. Dovreste sentire la base del pene spostarsi verso il corpo e i testicoli rialzarsi.

Mantenete la contrazione il più energicamente possibile. Cercate di evitare di trattenere il respiro o di contrarre le natiche.

*Eseguite un massimo di tre contrazioni alla mattina, mantenetele per 10 secondi, ciascuna seguita da un riposo di 10 secondi. Ripetete l'esercizio nel pomeriggio.*



#### In posizione seduta.

Mettetevi seduto su una sedia con le ginocchia lievemente divaricate e contraete i muscoli del pavimento pelvico come per bloccare la flatulenza o le perdite di urina. Dovreste percepire che la base del pene si avvicina al corpo e che i testicoli si alzano. Mantenete la contrazione dei muscoli pelvici il più energicamente possibile. Cercate di evitare di trattenere il respiro o di contrarre le natiche.

*Eseguite un massimo di tre contrazioni alla mattina, ciascuna mantenuta per 10 secondi e seguita da 10 secondi di riposo. Ripetete l'esercizio nel pomeriggio.*



### **In posizione eretta.**

State in piedi con i piedi divaricati e contraete i muscoli del pavimento pelvico. Se vi osservate in uno specchio, dovrete vedere la base del pene avvicinarsi al corpo e i testicoli lentamente alzarsi. Mantenete la contrazione dei muscoli pelvici il più energicamente possibile. Cercate di evitare di trattenere il fiato o di contrarre le natiche.

*Eseguite un massimo di tre contrazioni in posizione eretta alla mattina, ciascuna mantenuta per 10 secondi e seguita da una pausa di 10 secondi. Ripetete l'esercizio nel pomeriggio.*

### **Contrazioni rapide.**

Alcune di queste contrazioni dei muscoli pelvici possono iniziare rapidamente con una contrazione rapida e alcune possono iniziare lentamente con un graduale aumento della forza.

### **Durante la deambulazione.**

Quando camminate, cercate di alzare leggermente il pavimento pelvico, in modo da usare i muscoli pelvici anche durante l'esercizio fisico. Questo dovrebbe diventare un'abitudine.

### **Dopo la minzione.**

Dopo aver urinato in stazione eretta, cercate di contrarre energicamente i muscoli del pavimento pelvico per eliminare l'urina rimasta nella porzione a "u" dell'uretra, evitando così l'imbarazzante sgocciolamento post-minzione.

### **Dopo la defecazione.**

Dopo la defecazione, contraete lo sfintere anale prima di ripulirvi. Questa manovra aiuta a espellere le feci eventualmente ancora presenti nel canale anale e rende più facile l'igiene.

### **Il "trucco".**

Contraete rapidamente i muscoli del pavimento pelvico prima e durante ogni attività che aumenta la pressione endoaddominale, come tossire, starnutare, sollevare pesi, gridare forte, chinarsi e alzarsi da una poltrona.

## Finestra 2. Tecniche di soppressione dell'urgenza.

- 1** Mantenete la calma.
- 2** State fermi o sedetevi.
- 3** Rilassate i muscoli addominali.
- 4** Aspettate per un minuto, finchè l'urgenza non scompaia.
- 5** Quando l'urgenza è scomparsa, andate alla toeletta o continuate le vostre attività.

**NON CORRETE MAI ALLA TOELETTA DURANTE L'URGENZA.**

## Bibliografia

Ashton-Miller JA, DeLancey JOL (1996) *The knack: use of precisely-timed pelvic muscle contraction can reduce leakage in SUI*. Neurourology and Urodynamics 15(4):392-393

DiNubile NA (1991) *Strength training*. Clin Sports Med 10(1): 33-62

Dorey G, Speakman M, Feneley R et al (2004b) *Pelvic floor exercises for treating post-micturition dribble in men with erectile dysfunction: a randomized controlled trial*. Urol Nurs 24(6):490-512

Haidinger G, Temml C, Schatzl G et al (2000) *Risk factors for lower urinary tract symptoms in elderly men*. Eur Urol 37(4): 413-20

Jackson J, Emerson L, Johnston B, Wilson J, Morales A (1996) *Biofeedback: a noninvasive treatment for incontinence after radical prostatectomy*. Urol Nurs 16(2): 50-4

Prota C, Gomes CM, Ribeiro LH et al (2012) *Early postoperative pelvicfloor biofeedback improves erectile function in men undergoing radical prostatectomy: a prospective, randomized, controlled trial*. Int J Impot Res 24(5): 174-8