

Urgenza minzionale: piccole strategie per ridurla

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Soffro di urgenza minzionale. A volte purtroppo mi capita di perdere anche qualche goccina e questo, a 58 anni, mi imbarazza molto. Ho letto con interesse un suo articolo su questo problema. Ho trovato molto utile la sua spiegazione sui diversi fattori che proteggono la continenza. Ha qualche esercizio o qualche trucco da insegnare a tutte noi che soffriamo di incontinenza, per imparare a controllare meglio lo stimolo prima che ci scappi la goccina?”.

Maria Teresa L. (Monfalcone)

Certo, gentile signora! Alcuni semplici esercizi possono aiutare molto a migliorare il controllo sulla minzione e a stimolare il cervello a tenere più calma la vescica iperattiva, prima che diventi imperiosa nel suo bisogno di svuotarsi. Ecco alcuni piccoli suggerimenti, da praticare molto affinché diventino sempre più efficaci e rapidi. Come ogni apprendimento, anche la rieducazione a controllare lo stimolo minzionale richiede costanza, pratica e perseveranza.

Ecco il primo esercizio: deglutire volontariamente, lentamente e più volte, mentre si sente lo stimolo minzionale. Serve ad aiutare il cervello a riprendere il controllo. Il deglutire da un lato interferisce con il comando vescicale “adesso mi svuoto, adesso mi svuoto”; dall’altro, con questa manovra diversiva, per così dire, toglie il cervello dall’angolo dove lo caccia la vescica quando diventa iperattiva fino ad andare fuori controllo.

Poi è necessario fare attenzione alla postura: la signora che subisce lo stimolo di urgenza minzionale tende a piegarsi in avanti e ad avere i glutei rilassati. Questo “apre” i tre sistemi di chiusura, rendendoli inefficaci, mentre il piegarsi in avanti aumenta la pressione intraddominale e quindi, di fatto, la forza a monte che preme sulla vescica. Di converso, è molto utile esercitarsi a tenere una postura correttamente dritta, con spalle aperte e scese (“come per metterle in tasca”), con glutei belli contratti e tonici (ne guadagnano molti fronti). Questo rinforza i sistemi di chiusura.

Naturalmente è necessaria molta costanza. Gli esercizi sono più efficaci se, in parallelo, si fanno esercizi posturali e di tonificazione generale, insieme a esercizi di respirazione, affinché tutto il corpo sia in uno stato di calma e di autocontrollo. Essenziale è anche mettersi a dieta e fare più attività fisica per ridurre il grasso addominale, che altrimenti aumenta la pressione a monte della vescica, forzando i sistemi di chiusura.

Si potenzia l’efficacia degli esercizi se si fanno terapie ormonali almeno locali, vaginali, per migliorare la nutrizione dei tessuti e tenere più calma la vescica, grazie agli ormoni che la raggiungono anche attraverso la parete vaginale.

L’importante è non arrendersi, cominciando questi esercizi fin dai primissimi segnali di urgenza minzionale. Il risultato sarà tanto migliore quanto più tempestiva è la decisione di riprendere il controllo: della vescica e della propria vita.

Prevenire e curare – Gli ormoni sessuali aiutano a calmare la vescica iperattiva

Tre sono gli ormoni amici della vescica, che agiscono anche quando applicati in vagina:

- il testosterone in crema, da applicare a livello vulvovaginale, poderoso amico della salute dell'uretra e della vescica, oltre che della vagina;
- il prasterone, deidroepiandrosterone (DHEA) sintetico, che aiuta a ridurre tutti i sintomi della sindrome genitourinaria della menopausa, di cui fa parte anche l'urgenza minzionale;
- gli estrogeni, fra cui i super leggeri estriolo e promestriene, efficaci e sicuri.

Questi ormoni vanno acquistati su prescrizione medica, effettuata dal ginecologo di fiducia, che valuterà quale sia l'ormone locale più adatto alla singola donna. Buoni esercizi!
