



27 NOVEMBRE 2024
H. 20.00/23.00

**UPDATE
SULL'INCONTINENZA
URINARIA FEMMINILE**

Prevenire l'incontinenza urinaria

**Dott.ssa
Silvia Bergamelli**

GINECOLOGA PELVIC UNIT



Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ASST Bergamo Est



Cambiare Paradigma: Prevenzione come Cura

Il dottore del futuro non darà medicine, ma invece motiverà i suoi pazienti ad avere cura del proprio corpo, alla dieta, ed alla causa e prevenzione della malattia.

Thomas A. Edison





Prevenire l'incontinenza urinaria

Rispettare la fisiologia della
minzione

Consapevolezza del
pavimento pelvico

Agire per tempo sui fattori di rischio





Medico: promotore di salute





1^o Maria

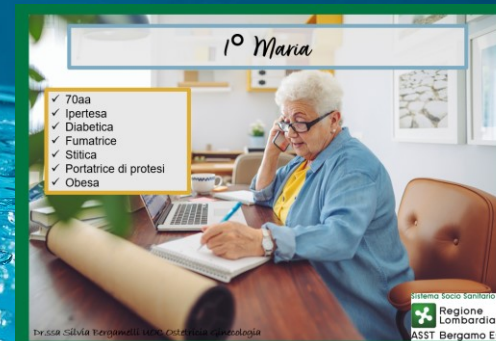
- ✓ 70aa
- ✓ Ipertesa
- ✓ Diabetica
- ✓ Fumatrice
- ✓ Stitica
- ✓ Portatrice di protesi
- ✓ Obesa

Urgenza minzionale



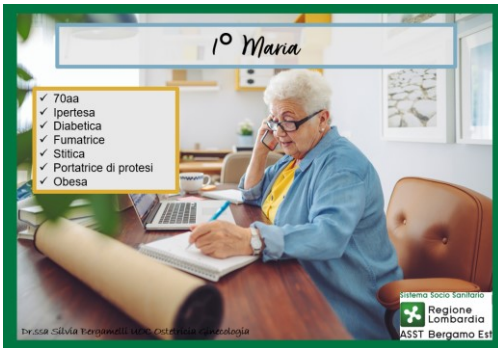


RISPETTARE LA FISIOLOGIA DELLA MINZIONE «BUONE ABITUDINI»



- ♀ Minzioni giornaliere: 4-6 diurne, considerate nella norma sino a 2 minzioni notturne (attenzione ad orario diuretici ed abitudini alimentari)
- ♀ Insegnare a NON ignorare lo stimolo!
- ♀ Adeguata idratazione 1,5 litri di acqua al giorno -> 7-8 bicchieri

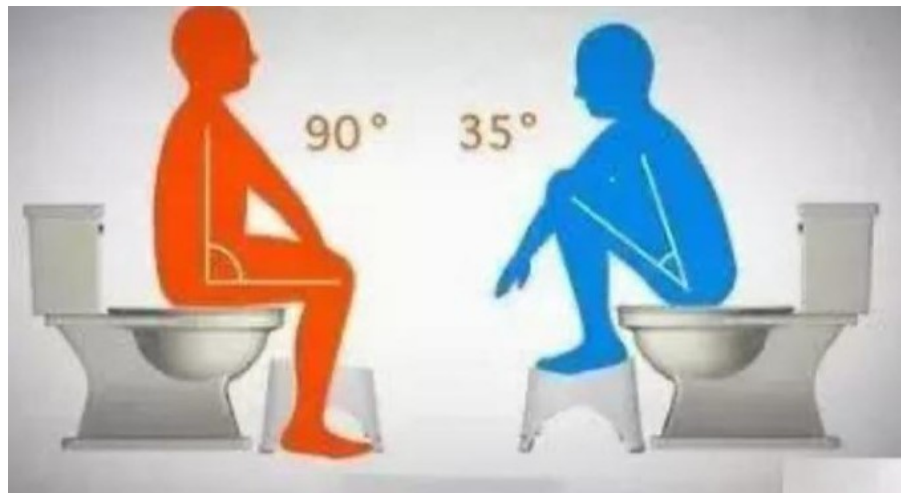




BLADDER TRAINING/RE-TRAINING

Indurre un cambiamento delle abitudini minzionali per ottenere un aumento della capacità vescicale

Insegnare ad allungare progressivamente i tempi fra una minzione e l'altra aiutandosi con la compilazione del diario minzionale



Recommendations	Strength rating
Offer bladder training as a first-line therapy to adults with OAB/urge urinary incontinence (UUI).	Strong



Prompted voiding:

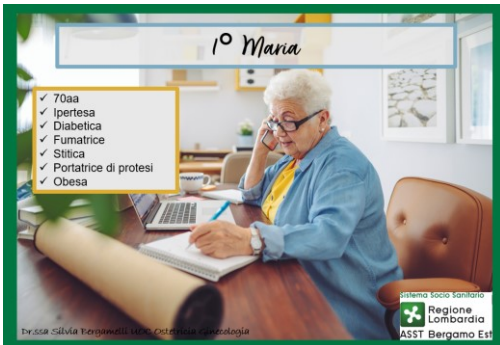
modello terapeutico che prevede l'invito da parte del caregiver a recarsi in bagno ad intervalli programmati

3 elementi:

- viene chiesto a intervalli regolari (ad esempio, ogni 1 o 2 ore) se è bagnata o asciutta;
- si chiede fino a 3 volte a intervalli programmati se ha bisogno di aiuto;
- si accompagna in bagno

Recommendations	Strength rating
Offer prompted voiding to adults with overactive bladder (OAB) who are cognitively impaired.	Strong





RIDURRE I FATTORI DI RISCHIO - 1 – *benessere del pavimento pelvico*

OBESITÀ:
rischio 3 volte maggiore di sviluppare incontinenza

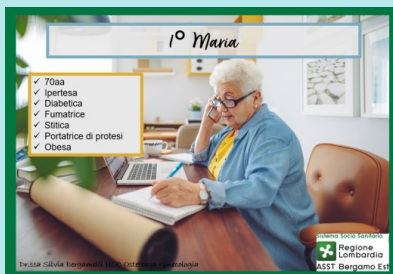
Stato proinfiammatorio

**ridurre il peso migliora fino a risolvere i sintomi
(soprattutto da stress)**

**Stimolare stile di vita sano – proporre in modo proattivo
interventi qualificati**



RIDURRE I FATTORI DI RISCHIO - 2 -

*promuovere salute**Diabete*

Screening «opportunistico» in occasione di accesso in ambulatorio
Ottimizzare le terapie per ottenere un buon controllo delle glicemie

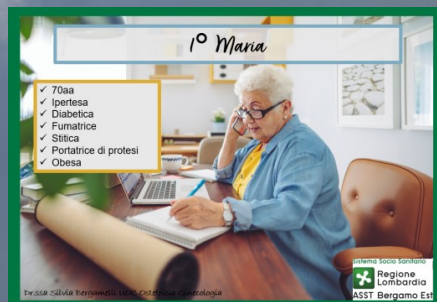
Effetto neuropatico con diminuita sensibilità allo stimolo
Aumentato rischio di infezioni urinarie e genitali

N.B. Dolcificanti artificiali aumentano di 10 volte il rischio di incontinenza mista!





RIDURRE I FATTORI DI RISCHIO - 3 -

*promuovere salute**Fumo*

Fumo è associato ad un noto aumento del rischio di incontinenza:

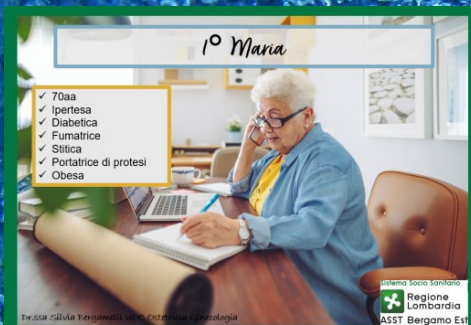
- Sviluppo di tosse cronica con continua sollecitazione del pavimento pelvico
- Indebolimento dei tessuti per diminuita ossigenazione e riduzione del microcircolo
- Sostanze irritanti e cancerogene eliminate con le urine.





RIDURRE I FATTORI DI RISCHIO - 4 -

benessere del pavimento pelvico



Cistiti ricorrenti prevenirle per prevenire i danni cronici alla vescica

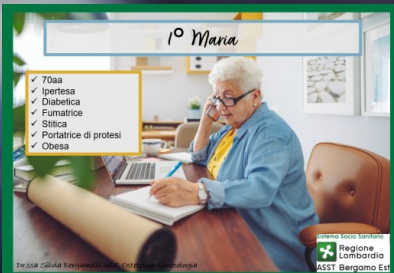
- **Promuovere adeguata idratazione per favorire l'eliminazione dei batteri dalle vie urinarie con la minzione (25ml di H₂O ogni 10 kg di peso: pz di 70kg= 1,75litri)**
- **Agire sulla stitichezza (fibre vegetali, macrogol) per ridurre la proliferazione dei batteri fecali**
- **Acidificare la dieta -> elevato residuo acido diminuisce il pH urinario che combatte l'adesione batterica e ne sfavorisce la crescita**





RIDURRE I FATTORI DI RISCHIO - 5 -

promuovere salute



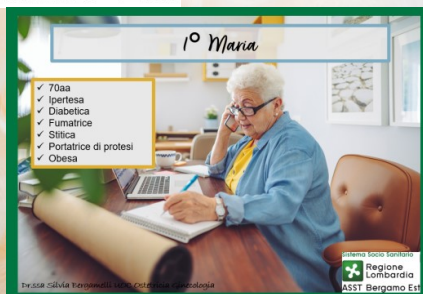
Proporre cibi a effetto acidificante (con residui di cloro, fosforo e zolfo)

- **Verdura, cereali integrali e frutta**
- **Aglio, cipolla ed erbe aromatiche per insaporire i cibi**
- **Pesce fresco e formaggi freschi a basso contenuto di grassi**

Evitare/ridurrei cibi quelli alcalinizzanti (con residui di calcio, magnesio, sodio e potassio)

- **alcolici**
- **spezie e formaggi piccanti**
- **caffè**
- **dolci, bevande zuccherate**
- **burro, lardo, margarine e frittiture**
- **salse come maionese, ketchup, senape**
- **insaccati, prodotti in salamoia, carni rosse**





BUONE ABITUDINI

benessere del pavimento pelvico

Regolare igiene con prodotti a base oleosa (andando dalla vagina verso l'ano)
Biancheria intima di cotone bianco

Evitare «salvaslip», «body», abbigliamento compressivo





2^o Anna

- ✓ 44aa
- ✓ Pluripara
- ✓ BMI 25
- ✓ Sportiva
- ✓ Asma allergico

IUS





RIDURRE I FATTORI DI RISCHIO - 1 -



GRAVIDANZA

- 🌀 **Attenzione all'eccessivo aumento di peso!**
Normopeso fino a 12 chilogrammi
Sovrappeso/obese 6-9 chilogrammi
- 🌀 **Mantenere esercizio fisico aerobico**
- 🌀 **Evitare la stitichezza**
- 🌀 **Massaggio perineale**

PARTO

- ▶ **Assumere posizioni naturali soprattutto durante le spinte attive**
- ▶ **Urinare con regolarità**
- ▶ **Corretta idratazione**





RIDURRE I FATTORI DI RISCHIO - 2 -



Attenzione agli esercizi ad alto impatto sul pavimento pelvico:
Salto, sollevamento pesi, corsa
Crossfit 84% IUS vs 48% corsi di fitness
Alleno ed utilizzo la muscolatura del pavimento pelvico!

Lavori in cui si sollevano pesi!

Corrette posizioni distribuendo il peso sulle gambe





Bladder training Timed voiding

MINZIONE AD OROLOGIO

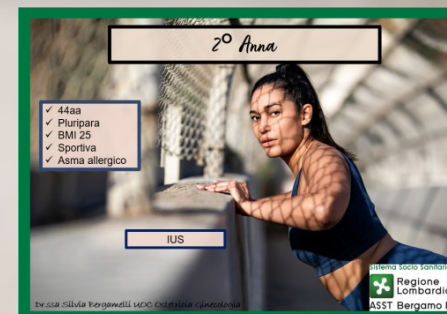
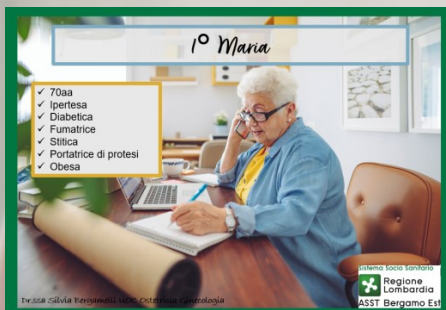
La donna attivamente si reca in bagno senza aspettare lo stimolo minzionale ogni 2h ½ - 3h





BUONE ABITUDINI

Allenare il pavimento pelvico



Consapevolezza del pavimento pelvico

- ★ Favorire sport che rafforzino i muscoli del pavimento pelvico in modo naturale: danza, yoga, pilates, ciclismo, equitazione
- ★ Personale qualificato PFMT Pelvic Floor Muscle Training





Grazie

