



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

Curare i disturbi urinari in premenopausa

Ginnastica dolce per la vescica troppo attiva

Bruciori, necessità di urinare spesso e incontinenza sono il segno che i muscoli pelvici hanno perso tono. Il problema si risolve con esercizi e una terapia indolore

Gentile Dottoressa, mi chiamo Pamela e ho 48 anni. Alcuni mesi fa ho avuto un paio di episodi di cistite, che il medico ha curato con antibiotici generici, dato che l'urinocoltura era negativa. Da quel momento, però, sento il bisogno di urinare più spesso: almeno una decina di volte durante il giorno e un paio la notte. Mi capita perfino di avere piccole, involontarie perdite di urina. Ho sempre bevuto molto (i famosi due litri d'acqua al giorno!) senza avere questi problemi. Che cosa mi consiglia? Grazie, **Pamela**

Cara Pamela, è molto probabile che questi nuovi sintomi siano dovuti a un residuo post-minzionale. È una parola difficile, ma il suo significato è semplice. Quando la menopausa si avvicina, i muscoli pelvici diventano meno tonici e sorreggono con meno forza la vescica e l'uretra, il tubicino che conduce l'urina verso l'esterno. L'indebolimento muscolare crea un progressivo abbassamento della vescica, che perde il suo perfetto allineamento con l'uretra. In questa nuova situazione è impossibile svuotare completamente la vescica. Ogni volta che ti recherai in bagno, quindi, una parte dell'urina resterà inesorabilmente bloccata dentro la vescica. La verifica di questa pato-

logia è semplice e si esegue con ecografia: il medico controllerà la vescica prima dello svuotamento e subito dopo, cercando di quantificare il residuo urinario rimasto al suo interno.

Se l'urina rimane troppo tempo dentro la vescica, si cominciano ad avvertire fenomeni irritativi, intensi bruciori che mimano la classica cistite. Se poi la vescica si abbassa per la perdita di tono muscolare, si iniziano ad avvertire anche i classici sintomi dell'incontinenza urinaria da sforzo (perdita di urina al colpo di tosse o allo starnuto) o da urgenza. Si rischia di perdere qualche goccia di urina in prossimità della toilette, oppure sentendo l'acqua scorrere. La cosa più fastidiosa è che questo impulso diventa molto frequente e ripetuto durante il giorno.

La terapia, però, esiste ed è efficacissima. Consiste nella riabilitazione del pavimento pelvico, che salva le donne dall'incontinenza e dall'uso di pannolini per la perdita di urina. La terapia è guidata dalle ostetriche, che spiegano alla paziente come si esegue la ginnastica vescicale attraverso gli esercizi di contrazione e distensione di Kegel. Dopo pochi minuti di ginnastica, l'ostetrica pone in vagina una piccola sonda, che invia ai muscoli un impulso di elettrostimolazione. La procedura è assolutamente indolore e dura circa 20 minuti. In poche sedute di riabilitazione, e con l'aiuto della

ginnastica pelvica, potrai recuperare del tutto il tono del tuo pavimento pelvico e anche la tua serenità.