



ESERCIZI DI RINFORZO DELLA MUSCOLATURA PELVI-PERINEALE: INCONTINENZA ANALE

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

PREMESSA

Per incontinenza anale si intende la perdita involontaria di feci o gas ovvero l'incapacità a trattenere il contenuto rettale per un tempo sufficiente a recarsi in un ambiente idoneo all'evacuazione. Non esistono dati certi sulla prevalenza nella popolazione generale in Italia, tuttavia si stima che ne sia affetto circa il 2% della popolazione con percentuali significativamente più alte tra gli anziani e i soggetti ricoverati presso strutture di lungodegenza.

I pazienti con incontinenza fecale presentano una sintomatologia varia che va dalla perdita occasionale di aria alla perdita completa del contenuto intestinale.

Si distinguono due tipi fondamentali di incontinenza:

- **incontinenza fecale da urgenza**: caratterizzata dall'impossibilità di rimandare l'evacuazione una volta avvertito lo stimolo, spesso sintomo di disfunzione dello sfintere anale esterno;
- **incontinenza fecale passiva**: caratterizzata dalla perdita di gas, feci liquide o solide, tipicamente correlate ad un difetto dello sfintere anale interno ovvero ad insufficiente chiusura dello sfintere anale esterno dovuto ad un prolasso rettale o a emorroidi di III-IV grado.

Cause

Le cause dell'incontinenza fecale sono molteplici e spesso originate da una combinazione di diversi fattori.

Le più frequenti cause acquisite sono:

- le lesioni agli sfinteri anali, sia traumatiche sia secondarie ad interventi chirurgici nella zona anorettale, quali gli interventi per tumori, fistole, ragadi anali, emorroidi, prolapsi e, in primo piano, le lesioni ostetriche. E' ormai accertato che il parto è il principale fattore predisponente nella donna che determina un'incidenza di incontinenza 8 volte maggiore rispetto all'uomo.

- un'alterata funzione intestinale, come ad esempio in caso di malattie infiammatorie croniche dell'intestino o di malassorbimento
- cause di origine neurologica come nei casi di ictus, lesioni del midollo spinale o neuropatia diabetica.

Tra le rare cause congenite ricordiamo l'ano imperforato, l'agenesia ano-rettale, la spina bifida ed il mielomeningocele.

Il trattamento specialistico iniziale è generalmente di tipo riabilitativo. Il rafforzamento del piano muscolare perineale, ottenuto con adeguato training ed allenamento, può consentire un miglioramento della capacità contenitiva compromessa.

In questo opuscolo vengono illustrati degli esercizi per il rinforzo della muscolatura pelvi-perineale da eseguire giornalmente a domicilio, dopo addestramento da parte di personale specializzato.

INFORMAZIONI GENERALI

Gentile assistita/o sta per esser sottoposta/o alla riabilitazione perineale nel corso della quale verranno effettuati esercizi di:

1. contrazione e rilassamento muscolare della muscolatura perineale (anale) con l'aiuto manuale di una terapeuta (RNM);
2. contrazione e rilassamento muscolare della muscolatura perineale (anale) mediante l'introduzione di una sonda (anale o se necessario vaginale per le donne) collegata ad un'apparecchiatura in grado di dimostrare visivamente il grado di contrazione perineale (BFB);

Mediante una sonda (anale o se necessario vaginale per le donne), verranno effettuate delle elettrostimolazioni muscolari in modo da far contrarre, e quindi rinforzare, opportunamente la muscolatura perineale (SEF).

Le manovre sopradescritte non sono in alcun modo dolorose e Lei potrà in qualsiasi momento interrompere il trattamento.

PROGRAMMA DI ESERCIZI DI PRESA DI COSCIENZA PERINEALE

- Gli esercizi vanno eseguiti a vescica vuota.
 - Distesa/o supina/o a gambe piegate.
 - Attenzione a non attivare addominali, adduttori e glutei.
-
- ✓ contrarre il muscolo perineale “penso di trattenere l’urina” per 4 sec., riposo per 8 sec., ripeto per 10 volte.
 - ✓ contrarre il muscolo perineale “penso di trattenere i gas o le feci” per 4 sec., riposo per 8 sec., ripeto per 10 volte.

ESERCIZI STANDARD DI RINFORZO PERINEALE

1. da distesa/o contrarre il perineo per 4 sec., riposo per 8 sec., ripeto per 10 volte.
2. da seduta/o contrarre il perineo per 4 sec., riposo per 8 sec., ripeto per 10 volte.
3. in stazione eretta contrarre il perineo per 4 sec., riposo per 8 sec., ripeto per 10 volte.
4. - contrazioni rapide del perineo 10 ripetizioni per 2 volte possono essere svolte da supina/o, seduta/o e in piedi

ESERCIZI DI COORDINAZIONE STATICI E DINAMICI

Esercizio n.1



Contrarre il perineo e ruotare il bacino indietro mantenendo la contrazione per 4", ritornare il posizione di partenza e rilassare il perineo, riposare per 8".

Eseguire 10 ripetizioni

Esercizio n.2



Contrarre il perineo, sollevare la testa e mantenere la contrazione per 4", riportare il capo sul cuscino, rilassare il perineo, e riposare in posizione di partenza per 8".

Eseguire 10 ripetizioni

Esercizio n.3



Contrarre il perineo, sollevare il bacino dal lettino, mantenere la contrazione per 4", riportare il bacino sul lettino e rilassare il perineo, riposare in posizione di partenza per 8".

Eseguire 10 ripetizioni

Esercizio n.4



Contrarre il perineo, avvicinare le ginocchia, mantenere la contrazione per 4", aprire le ginocchia, rilassare il perineo e riposare per 8".

Eseguire 10 ripetizioni

Esercizio n.5



Mantenere un ginocchio al petto con i gomiti tesi ed eseguire delle contrazioni del perineo di 4" intervallate da pause di 8"
Eseguire 5 ripetizioni con il ginocchio destro ed altre 5 con il ginocchio sinistro

Esercizio n.6



Mantenere entrambe le ginocchia al petto con le braccia tese (o con i piedi appoggiati su un rialzo) ed eseguire contrazioni del perineo di 4" intervallate da pause di 8".
Eseguire 10 ripetizioni

Esercizio n.7



Contrazioni rapide del perineo.
Eseguire 10 ripetizioni per 2 volte

Esercizio n.8



Partendo dalla posizione seduta stringere il perineo e ruotare leggermente il bacino verso dietro mantenendo la contrazione per 4", ritornare in posizione neutra con il bacino e riposare in posizione di partenza per 8".
Eseguire 10 ripetizioni

Esercizio n.9



In piedi con la schiena contro il muro, stringere il perineo e ruotare il bacino verso dietro mantenendo la contrazione per 4", ritornare in posizione di partenza e riposare 8".

Eeguire 10 ripetizioni

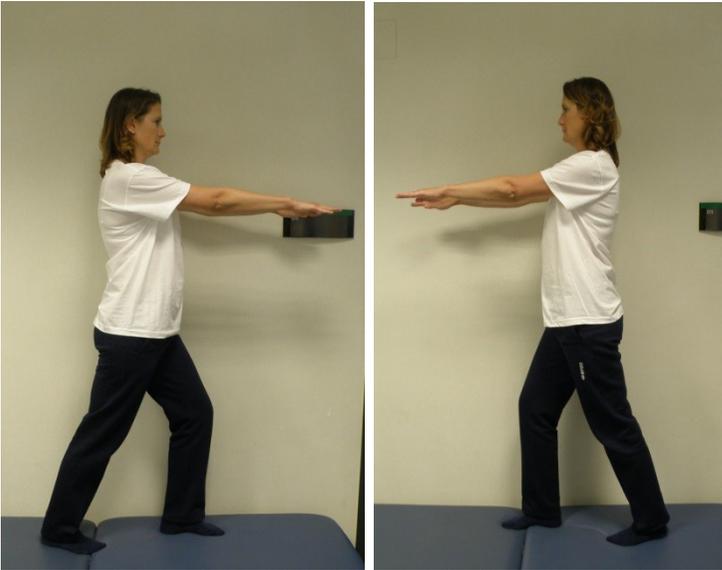
Esercizio n.10



In appoggio con le mani sul muro, contrarre il perineo portando una gamba in fuori, mantenere la posizione per 4", ritornare nella posizione di partenza, rilassare il perineo e riposare per 8".

Eseguire 5 ripetizioni per lato o 10 movimenti alternati

Esercizio n.11



In appoggio con le mani sul muro, in posizione di “affondo” (ginocchio della gamba in avanti leggermente piegato), eseguire 5 contrazioni del perineo di 4” intervallate da pause di 8”.

Eseguire 5 ripetizioni per lato (5 a destra e 5 a sinistra)

Esercizio n.12



In posizione semi-accovacciata, con la schiena in appoggio al muro, eseguire contrazioni del perineo mantenute per 4", seguite da 8" di riposo.

Eeguire 10 contrazioni

CONSIGLI PRATICI

Automatizzare la contrazione del perineo durante le attività della vita quotidiana (faccende domestiche, al lavoro, sollevando pesi).

Contrarre il perineo:

- passando dalla posizione seduta alla stazione eretta;
- tossendo (3 colpi di tosse al giorno: 1 da distesa/o, 1 da seduta/o e 1 in piedi);
- soffiandosi il naso;
- camminando velocemente.

NB: gli esercizi possono essere modificati in base alle condizioni e capacità motorie dell'assistito

NB: iniziare con contrazioni di 4" ed eventualmente aumentare la durata gradualmente nel tempo. La pausa tra una contrazione e l'altra deve durare il doppio della contrazione stessa.

ED INOLTRE SE...

Ha difficoltà a capire se sta eseguendo correttamente la contrazione del perineo?

Se sente di attivare i glutei:

- da supina/o o seduta/o (per terra) porti le ginocchia al petto
- stia seduta/o sui talloni con la pancia in contatto con le cosce e la fronte in appoggio sul letto

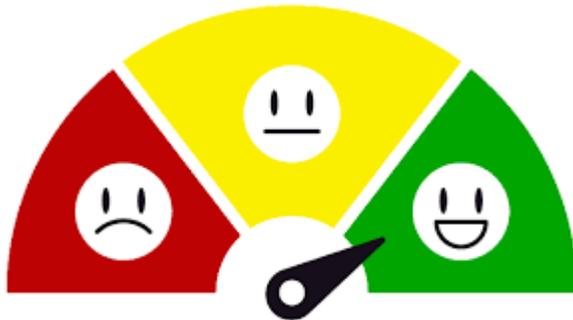
- stia accovacciata/o (seduta/o sui talloni)

Se sente di attivare l'interno coscia o le gambe:

- da supina/o o seduta/o (per terra) porti le ginocchia al petto e divarichi le gambe

Se sente di attivare l'addome:

- attenzione a non rimanere in apnea
- appoggi le mani sulla pancia
- provi a mettere un cuscino dietro alle spalle in modo da alzarsi un pochino e ottenere così una posizione semi-seduta



Redatto Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa,
ASUGI su testi ed immagini forniti dal Direttore della Struttura
Complessa Riabilitazione dott.ssa Valentina Pesavento