



# ESERCIZI DI RINFORZO DELLA MUSCOLATURA PELVI-PERINEALE INFORMAZIONI UTILI

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



Nelle persone sottoposte ad intervento chirurgico di prostatectomia, l'incontinenza urinaria è una delle complicanze più frequenti; essa riconosce una patogenesi multifattoriale:

- ✚ anomalo funzionamento del collo vescicale,
- ✚ instabilità del muscolo detrusoriale della vescica,
- ✚ danno dello sfintere esterno,
- ✚ interessamento della muscolatura del perineo e della sua innervazione.

L'incontinenza ha un elevatissimo impatto sulla qualità della vita dell'uomo che, costretto ad utilizzare presidi assorbenti, si sente spesso inadeguato ed è spesso obbligato a modificare o ridurre la propria vita di relazione.

Il rafforzamento del piano muscolare perineale, ottenuto con adeguato training ed allenamento, può consentire un miglioramento della capacità contenitiva compromessa.

Vi è evidenza scientifica che se gli uomini allenano la muscolatura coinvolta in modo adeguato, sia prima che dopo l'intervento, possono evitare, ridurre o risolvere l'incontinenza a seconda dei casi. 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.

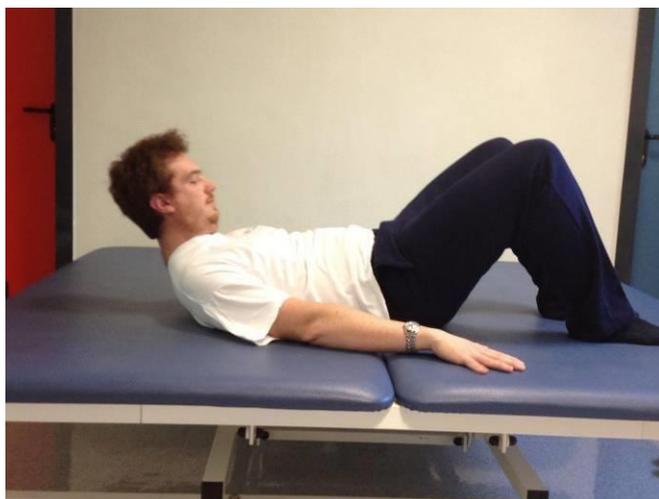
## Esercizi di rinforzo della muscolatura pelvi- perineale

Basculare il bacino contraendo il PC (contrazioni di 4") → riposo in posizione di partenza (pausa 8").

10 ripetizioni



Contrarre il PC sollevando la testa (contrazioni di 4") → riposo in posizione di partenza (pausa 8")  
10 ripetizioni



Contrarre il PC sollevando il bacino (contrazioni di 4") → riposo in posizione di partenza (pausa 8").  
10 ripetizioni



Contrarre il PC avvicinando le ginocchia (contrazioni di 4") → riposo in posizione di partenza (pausa 8").  
10 ripetizioni



Portare un ginocchio al petto ed eseguire 5 contrazioni del PC di 4”  
intervallate da pause di 8”  
→ ripetere con il ginocchio controlaterale



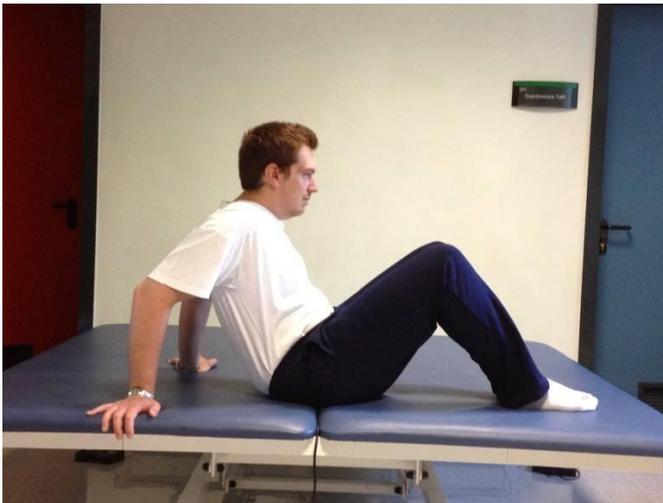
Portare entrambe le ginocchia al petto ed eseguire 10 contrazioni del PC di 4" intervallate da pause di 8"



Contrazioni rapide del PC.  
10 ripetizioni per 2 volte



Partendo dalla posizione seduta sollevare leggermente il bacino e bascarlo contraendo il PC (contrazioni di 4") → riposo in posizione di partenza (pausa 8"). 10 ripetizioni



In piedi con la schiena contro il muro, contrarre il PC (4" di contrazione intervallati da 8" di pausa)  
10 ripetizioni



Contrarre il PC portando una gamba in fuori.  
5 ripetizioni per lato



Posizione di “affondo”, eseguire 5 contrazioni del PC di 4” intervallate da pause di 8”:  
Ripetere invertendo l’arto flessso.



Contrazioni del PC in posizione semiaccovacciata.  
10 contrazioni di 4" intervallate da pause di 8".



Esercizi di automatizzazione durante le attività della vita quotidiana:  
contrarre il PC passando dalla posizione seduta alla stazione eretta,  
tossendo, soffiandosi il naso, camminando velocemente.

NB: PC= Muscolo Pubo – Coccigeo

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.



Redatto Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa, URP  
ASUGI su testo e immagini forniti dalla Medicina Riabilitativa

**Ambulatorio deficit vescico-sfinterici** tel 2833

**Ambulatorio urodinamica** 2306

Segreteria: tel. 040 - 399 2844; fax 040 – 399 2322

Revisione 01 – maggio 2022