

**PROGRAMMA DI RIABILITAZIONE PERINEALE PER PAZIENTI
SOTTOPOSTI A
PROSTATECTOMIA RADICALE
O
CISTECTOMIA RADICALE CON CONFEZIONAMENTO DI
NEOVESCICA ORTOTOPICA**

La vescica consente l'accumulo di urina e il successivo svuotamento in tempi e luoghi opportuni sotto il controllo della volontà.

L'accumulo e la continenza urinaria sono determinate da due sistemi sfinteriali, uno sotto controllo della volontà l'altro "automatico".

Con l'intervento di prostatectomia radicale il controllo automatico della continenza viene meno.

Per ridurre quindi gli episodi di incontinenza urinaria è importante la **rieducazione della muscolatura del piano perineale** che dovrà sostituire lo sfintere automatico.

Il programma di riabilitazione prevede la **presa di coscienza e la attivazione specifica** della muscolatura perineale, **il rinforzo e gli esercizi di automatizzazione** di questi muscoli.

La presa di coscienza e l'attivazione della muscolatura perineale avverrà già durante il ricovero ospedaliero.

Durante il ricovero ospedaliero e successivamente presso il proprio domicilio il paziente dovrà eseguire gli esercizi di rinforzo e automatizzazione come da schema allegato.

Si consiglia:

- **interrompere il getto almeno una volta durante la minzione**
- **eseguire sempre gli esercizi a vescica vuota**
- **nella fase di apprendimento, durante gli esercizi, tenere una mano sull'addome per controllare il completo rilasciamento dei muscoli addominali durante la contrazione del perineo.**

1ª settimana:

Eseguire gli esercizi rappresentati nelle figg.1, 2

- Per ogni tipo di esercizio eseguire 2 serie da 10 ripetizioni contraendo rapidamente e rilasciando lentamente la muscolatura perineale; tra una serie e la successiva rispettare una pausa di circa 2 minuti; tra un tipo di esercizio e il successivo rispettare una pausa di 2 minuti.

Questo gruppo di esercizi andrà eseguito due volte al giorno.

2ª settimana:

Eseguire gli esercizi rappresentati nelle figg. 5, 6

- Per ogni tipo di esercizio eseguire 2 serie da 10 ripetizioni contraendo rapidamente e rilasciando lentamente la muscolatura perineale; tra una serie e la successiva rispettare una pausa di circa 2 minuti; tra un tipo di esercizio e il successivo rispettare una pausa di 2 minuti.

Questo gruppo di esercizi andrà eseguito due volte al giorno.

3ª settimana:

Eeguire gli esercizi rappresentati nelle figg. 3, 4

A) Per ogni tipo di esercizio eseguire 2 serie da 10 ripetizioni contraendo rapidamente e rilasciando lentamente la muscolatura perineale; tra una serie e la successiva rispettare una pausa di circa 2 minuti; tra un tipo di esercizio e il successivo rispettare una pausa di 2 minuti.

B) Per ogni tipo di esercizio eseguire 2 serie da 8 ripetizioni contraendo e rilasciando la muscolatura perineale: cercare di mantenere la contrazione per circa 5 secondi, rispettando una pausa di 10 secondi prima della successiva contrazione.

Tra una serie e la successiva rispettare una pausa di circa 2 minuti; tra un tipo di esercizio e il successivo rispettare una pausa di 2 minuti.

N.B.: Gli esercizi del gruppo A e del gruppo B vanno eseguiti in momenti separati della giornata.

Questi gruppi di esercizi andranno eseguiti una volta al giorno.

4ª settimana:

Eeguire gli esercizi rappresentati nelle figg. 3, 4, 5, 6

A) Per gli esercizi rappresentati nelle figg. 3, 4, 5, 6 eseguire 2 serie da 10 ripetizioni contraendo rapidamente e rilasciando lentamente la muscolatura perineale; tra una serie e la successiva rispettare una pausa di circa 2 minuti; tra un tipo di esercizio e il successivo rispettare una pausa di 2 minuti.

B) Per gli esercizi rappresentati nelle figg. 3, 4, 5, 6 eseguire 2 serie da 8 ripetizioni contraendo e rilasciando la muscolatura perineale: cercare di mantenere la contrazione per circa 5 secondi, rispettando una pausa di 10 secondi prima della successiva contrazione.

Tra una serie e la successiva rispettare una pausa di circa 2 minuti; tra un tipo di esercizio e il successivo rispettare una pausa di 2 minuti.

N.B.: Gli esercizi del gruppo A e del gruppo B vanno eseguiti in momenti separati della giornata.

Questi gruppi di esercizi andranno eseguiti una volta al giorno.

5-6^a settimana:

Eeguire gli esercizi rappresentati nelle figg. 1, 2, 7, 8

A) Per gli esercizi rappresentati nelle figg. 1, 2 eseguire 2 serie da 10 ripetizioni contraendo rapidamente e rilasciando lentamente la muscolatura perineale associando un colpo di tosse alla contrazione del perineo; tra una serie e la successiva rispettare una pausa di circa 2 minuti; tra un tipo di esercizio e il successivo rispettare una pausa di 2 minuti.

B) Per gli esercizi rappresentati nelle figg. 7, 8 eseguire 2 serie da 10 ripetizioni mantenendo la contrazione dei muscoli perineali durante l'esecuzione del movimento.

N.B.: Gli esercizi del gruppo A e del gruppo B vanno eseguiti in momenti separati della giornata.

Questi gruppi di esercizi andranno eseguiti una volta al giorno.

7-8^a settimana:

Eeguire gli esercizi rappresentati nelle figg. 5, 6, 7, 8

A) Per gli esercizi rappresentati nelle figg. 5, 6 eseguire 2 serie da 10 ripetizioni contraendo rapidamente e rilasciando lentamente la muscolatura perineale associando un colpo di tosse alla contrazione del perineo; tra una serie e la successiva rispettare una pausa di circa 2 minuti; tra un tipo di esercizio e il successivo rispettare una pausa di 2 minuti.

B) Per gli esercizi rappresentati nelle figg. 5, 6 eseguire 2 serie da 8 ripetizioni

contraendo e rilasciando la muscolatura perineale: cercare di mantenere la contrazione per circa 5 secondi, rispettando una pausa di 10 secondi prima della successiva contrazione.

Tra una serie e la successiva rispettare una pausa di circa 2 minuti; tra un tipo di esercizio e il successivo rispettare una pausa di 2 minuti.

C) Per gli esercizi rappresentati nelle figg. 7, 8 eseguire 2 serie da 8 ripetizioni mantenendo la contrazione dei muscoli perineali durante l'esecuzione del movimento.

N.B.: Gli esercizi del gruppo A, del gruppo B e del gruppo C vanno eseguiti in momenti separati della giornata.

Questi gruppi di esercizi andranno eseguiti una volta al giorno.

-

Dopo i primi 2 mesi il pz. dovrà continuare a esercitarsi sia eseguendo gli esercizi spiegati in precedenza (soprattutto i più difficili) sia eseguendo esercizi nuovi che riproducano situazioni della vita quotidiana in cui si possono verificare episodi di incontinenza.

Il paziente dovrà compilare a casa una volta alla settimana, nei primi due mesi dopo l'intervento, **il diario minzionale**, segnando anche l'apporto idrico di quel giorno, ed eseguire ogni 2 settimane il Pad test.

I risultati andranno consegnati durante le visite di controllo.

Si allegano gli schemi per l'esecuzione di queste valutazioni.

Modalità di esecuzione del PAD TEST sec. I.C.S.

Tempo 0:

- Svuotare la vescica prima del test
- Applicare un pannolino prepesato
- Bere 500ml di acqua

Dopo 15 minuti camminare e/o salire le scale per 30 minuti

Dopo 45 minuti alzarsi e sedersi per 10 volte, tossire per 10 volte

Dopo 60 minuti togliere il pannolino e pesarlo, quindi urinare e misurare il volume vuotato

Esercizi di riabilitazione perineale

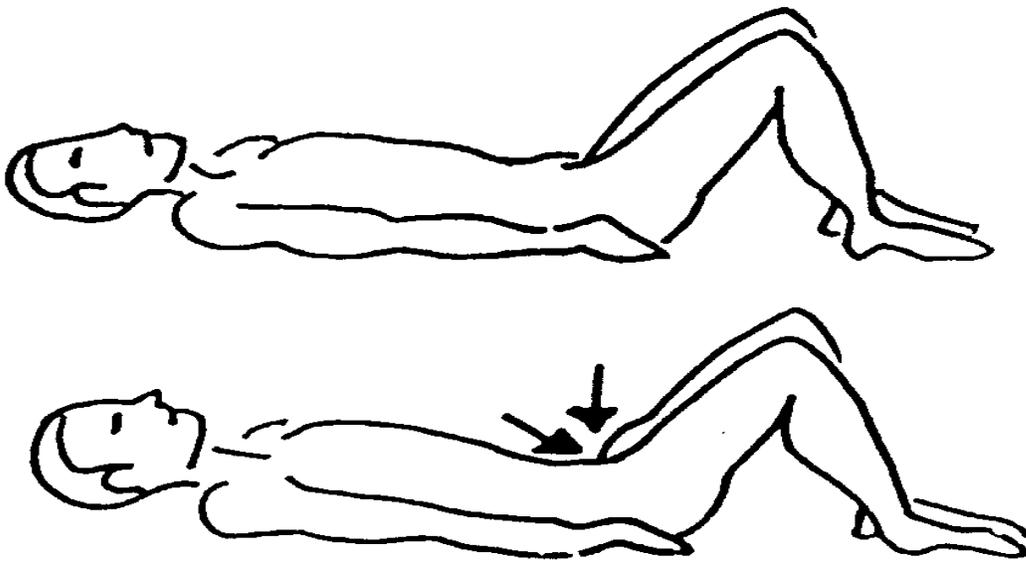


Fig. 1:
posizione supina con gambe flesse e divaricate: **contrarre e rilasciare la muscolatura perineale.**

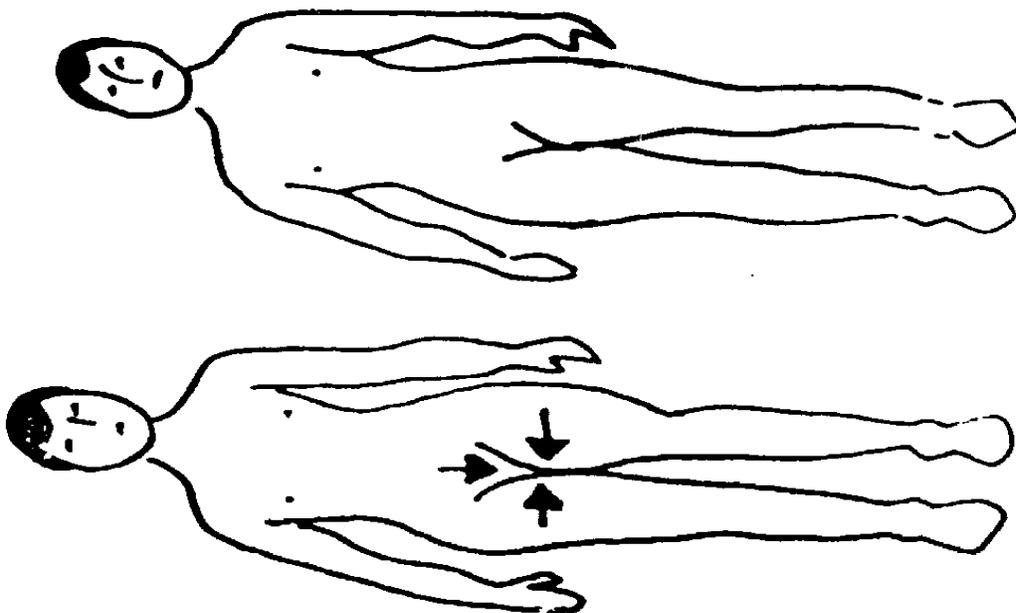


Fig. 2:
posizione supina con gambe estese e divaricate: **contrarre e rilasciare la muscolatura**

perineale.

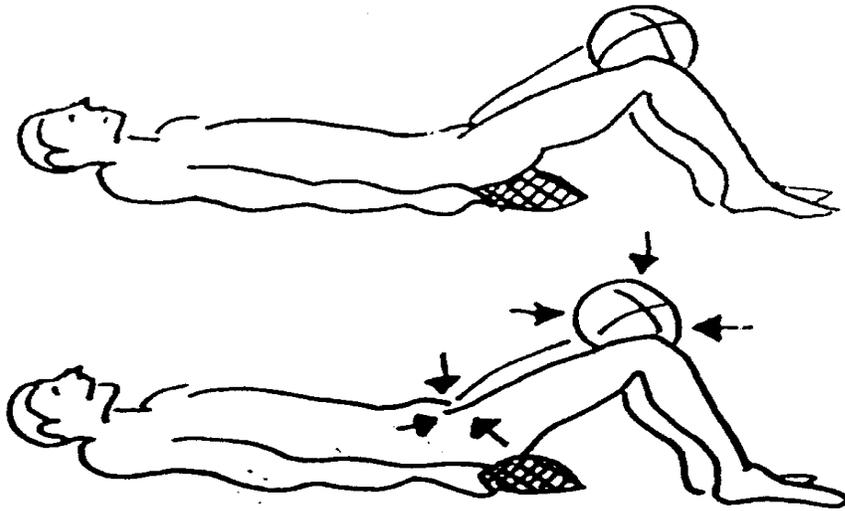


Fig. 3:
posizione supina con gambe flesse, divaricate e palla tra le ginocchia: **contrarre e rilasciare la muscolatura perineale e la palla tra le ginocchia.**

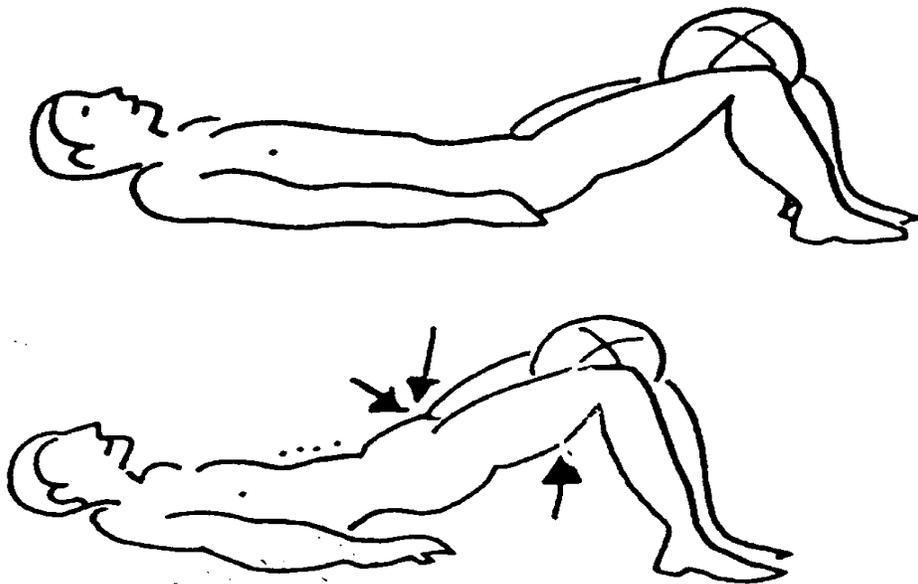


Fig. 4:
posizione supina con gambe flesse, divaricate e palla tra le ginocchia: **contrarre e rilasciare la muscolatura perineale sollevando contemporaneamente il bacino.**

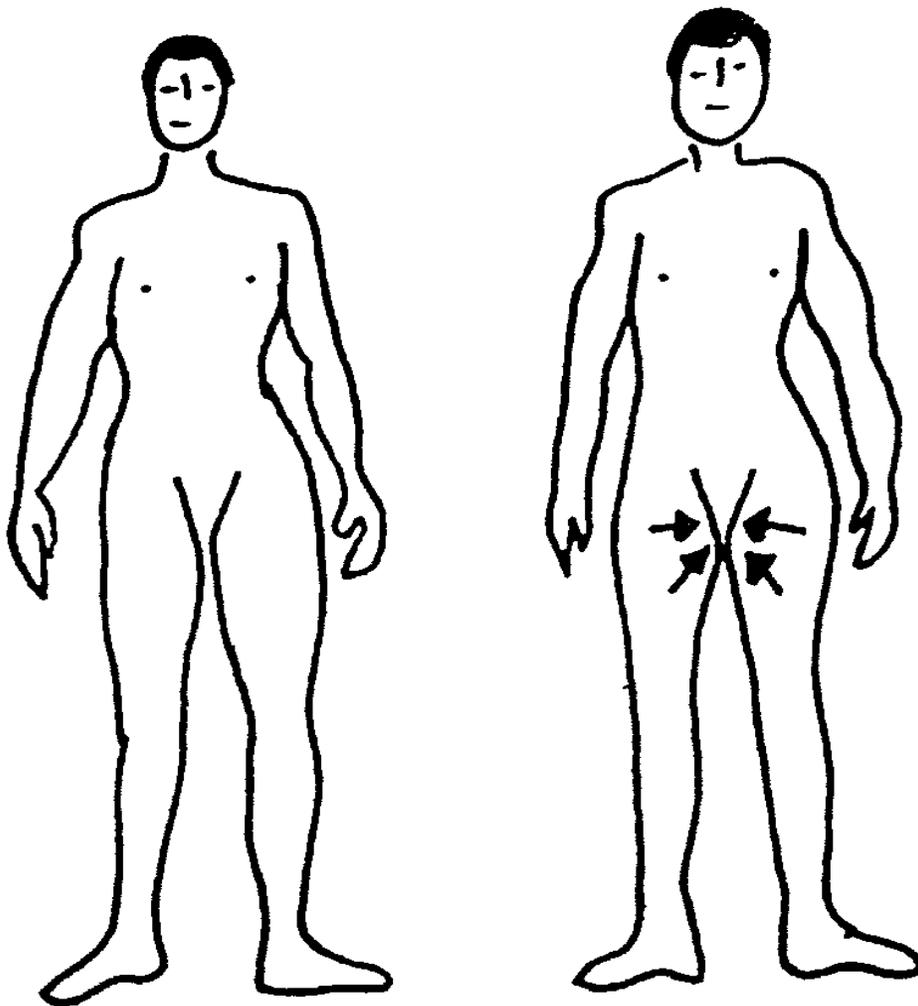


Fig. 5:
in piedi a gambe unite: **contrarre e rilasciare la muscolatura perineale.**

Fig. 6:
in piedi a gambe divaricate: **contrarre e rilasciare la muscolatura perineale.**

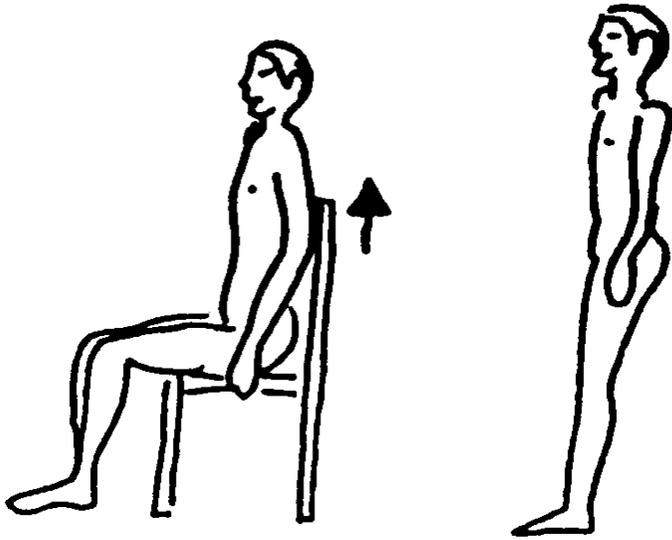


Fig. 7:

in posizione seduta **contrarre la muscolatura perineale e contemporaneamente alzarsi in piedi** e rilassare quindi **contrarre la muscolatura perineale e risedersi.**

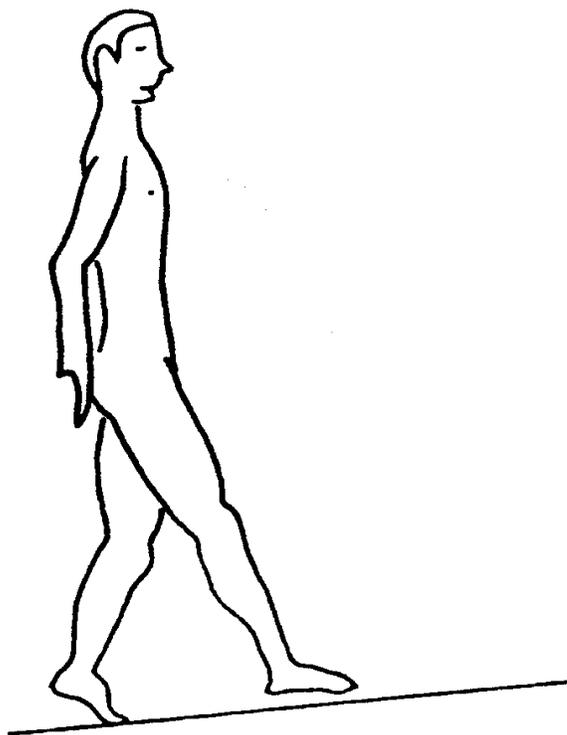


Fig. 8:
Camminare: fare due passi contraendo la muscolatura perineale quindi rilasciare.

PREMESSA

I seguenti esercizi possono essere visti come complemento a quelli fondamentali e molto efficaci, descritti nel fascicolo ambulatoriale "Programma di riabilitazione perineale" .

Lo scopo è coprire alcune situazioni quotidiane relativamente frequenti che possono indurre episodi di incontinenza . Per esempio , salire alcuni gradini , allungare un braccio per raggiungere oggetti alti o lontani , flessioni per alzare oggetti bassi ed eventualmente pesanti , divaricazione delle gambe ecc.

ESERCIZI

Gruppo A

1) Di fronte a una sedia , con le mani appoggiate su questa , con un ginocchio a terra e l'altro avanzato :

- contrarre la muscolatura perineale espirando , mantenere la contrazione portando a terra il ginocchio avanzato e subito l' altro in avanti ; rilasciare lentamente inspirando .
- ripetere 10 volte.

Vedere figure **1 e 2**

2) Come l' esercizio **(1)** , inserendo colpo di tosse nel momento in cui ambedue le ginocchia sono a terra.

3) In piedi di fronte a una sedia , con le mani appoggiate su questa , una gamba avanti:

- contrarre la muscolatura espirando , piegare il ginocchio posteriore fino a terra e mantenendo la contrazione ripetere l' esercizio **(1)** alzandosi in piedi .
- ripetere 10 volte.

Vedere figure **3 e 4**

Gruppo B

4) In piedi , a gambe divaricate:

- contrarre la muscolatura perineale espirando, mantenere la contrazione per 10 secondi respirando normalmente , aprire e incrociare le braccia 5 volte
- ripetere 10 volte.

Tra un esercizio e il successivo rispettare una pausa di 10 secondi.

Vedere figure **5 e 6**

5) In piedi a gambe divaricate di fronte a un tavolo , con i piedi completamente appoggiati al pavimento e le mani appoggiate sul bordo del tavolo:

- contrarre la muscolatura perineale espirando , flettere le ginocchia per 6 volte respirando normalmente ; rilasciare lentamente la muscolatura .
- ripetere 5 volte .

Tra un esercizio e il successivo rispettare una pausa di 10 secondi.

Vedere figure **7 e 8**

6) In piedi a gambe divaricate :

- contrarre la muscolatura perineale espirando , mantenere la contrazione respirando normalmente e ruotare le braccia di 360 gradi , alternando destra e sinistra per 4 volte ; rilasciare la muscolatura .
- ripetere 8 volte

Tra un esercizio e il successivo pausa di 10 secondi.

Vedere figure **9 e 10**

Gruppo C

7) Posizione seduta :

- contrarre muscolatura perineale e contemporaneamente alzarsi e sedersi
- rilassare la muscolatura e fare 2 respirazioni
- ripetere 10 volte

Vedere figure **11 e 12**

8) In piedi :

- Contrarre la muscolatura perineale e fare 4 passi respirando normalmente
- rilassare muscolatura e fare una respirazione.
- ripetere 10 volte

Vedere fig **13**

9) In piedi :

- Contrarre muscolatura perineale e fare 4 passi laterali (allargando e stringendo le gambe) respirando normalmente
- rilassare la muscolatura e fare una respirazione.

- ripetere 10 volte

Vedere figura **14**

Gruppo Z

Questo esercizio ha il solo scopo di rielasticizzare i muscoli di gambe e bacino dopo una serie di esercizi di riabilitazione.

Non richiede l'attivazione dei muscoli perineali.

Sdraiato in posizione supina a gambe flesse e piedi uniti :

- divaricare al massimo le ginocchia mantenendo i piedi uniti
- mantenere questa posizione per 20 secondi
- ritornare alla posizione di partenza
- riposare 10 secondi
- ripetere 3 volte .

Vedere figura **15**