

**PROGRAMMA DI RIABILITAZIONE PERINEALE PER
PAZIENTI SOTTOPOSTI A
PROSTATECTOMIA RADICALE O A 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 o il confezionamento di una neovescica ortotopica 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 con l'assistenza di un infermiere professionale.

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.**

1^a 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.

2^a 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.

3^a settimana:

Eseguire 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.

4^a settimana:

Eseguire 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:

Eseguire 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:

Eseguire 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

Nome:.....Cognome:.....

CARTA MINZIONALE del/...../.....

ORA	VOLUME VUOTATO	EPISODI DI INCONTINENZA	NOTE
------------	-----------------------	--------------------------------	-------------

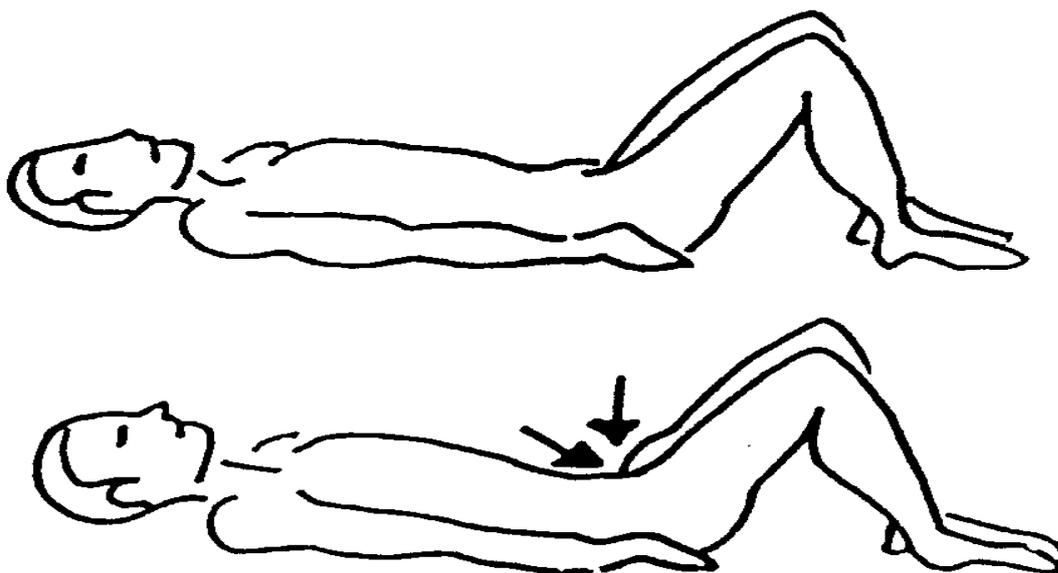


Fig. 1:
posizione supina con gambe flesse e divaricate: **contrarre e rilasciare la muscolatura perineale.**

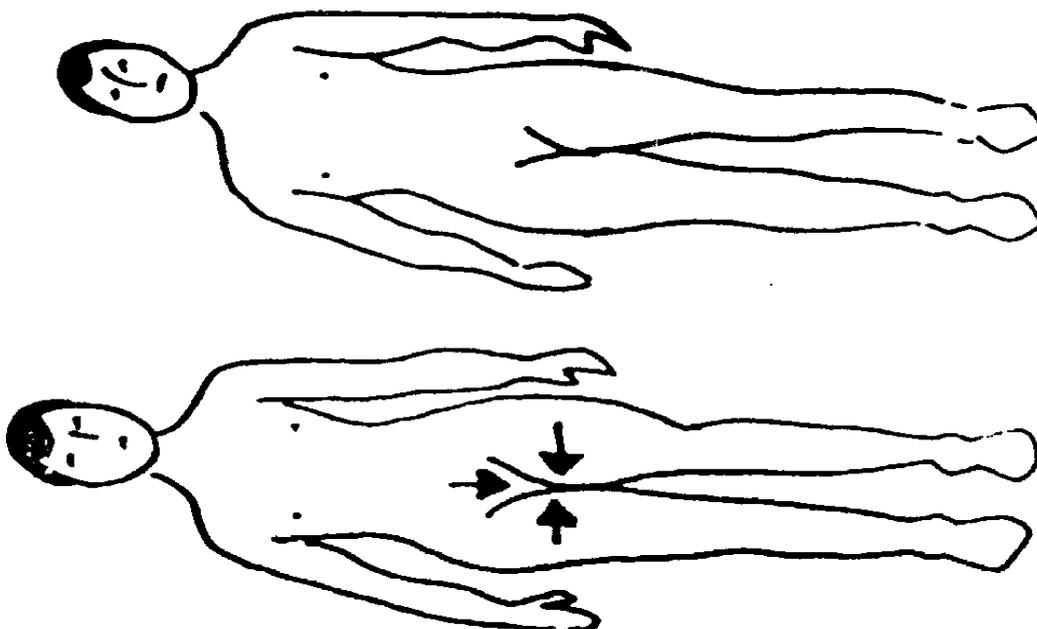


Fig. 2:
posizione supina con gambe estese e divaricate: **contrarre e rilasciare la muscolatura perineale.**

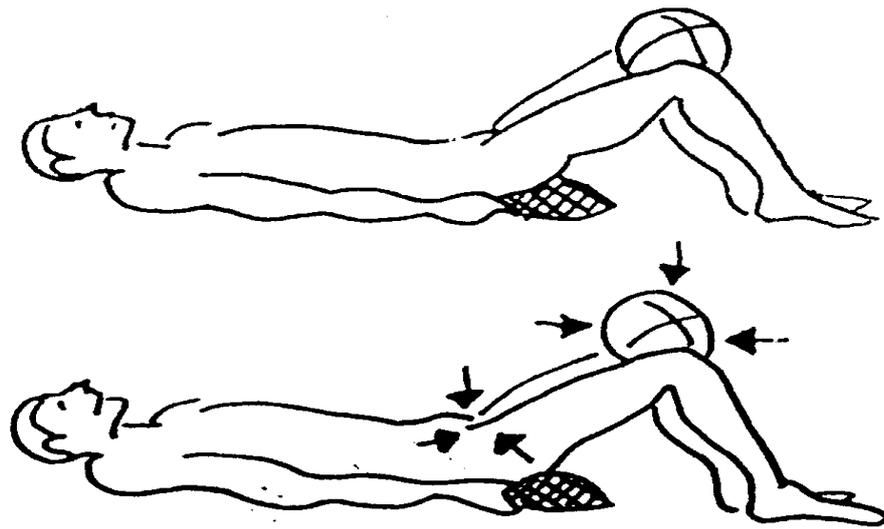


Fig. 3:
 posizione supina con gambe flesse, divaricate e palla tra le ginocchia: **contrarre e rilasciare la muscolatura perineale e la palla tra le ginocchia.**

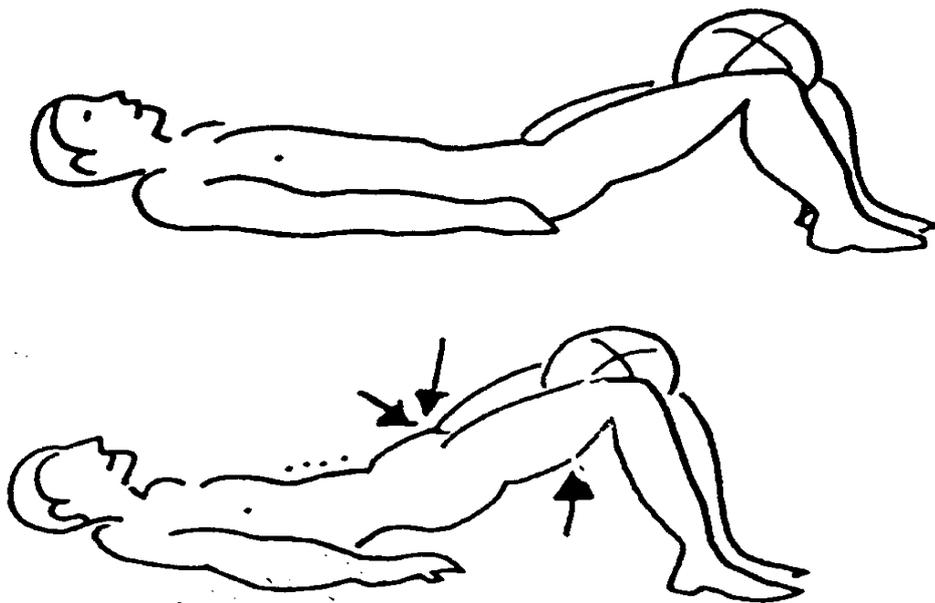


Fig. 4:
 posizione supina con gambe flesse, divaricate e palla tra le ginocchia: **contrarre e rilasciare la muscolatura perineale sollevando contemporaneamente il bacino.**

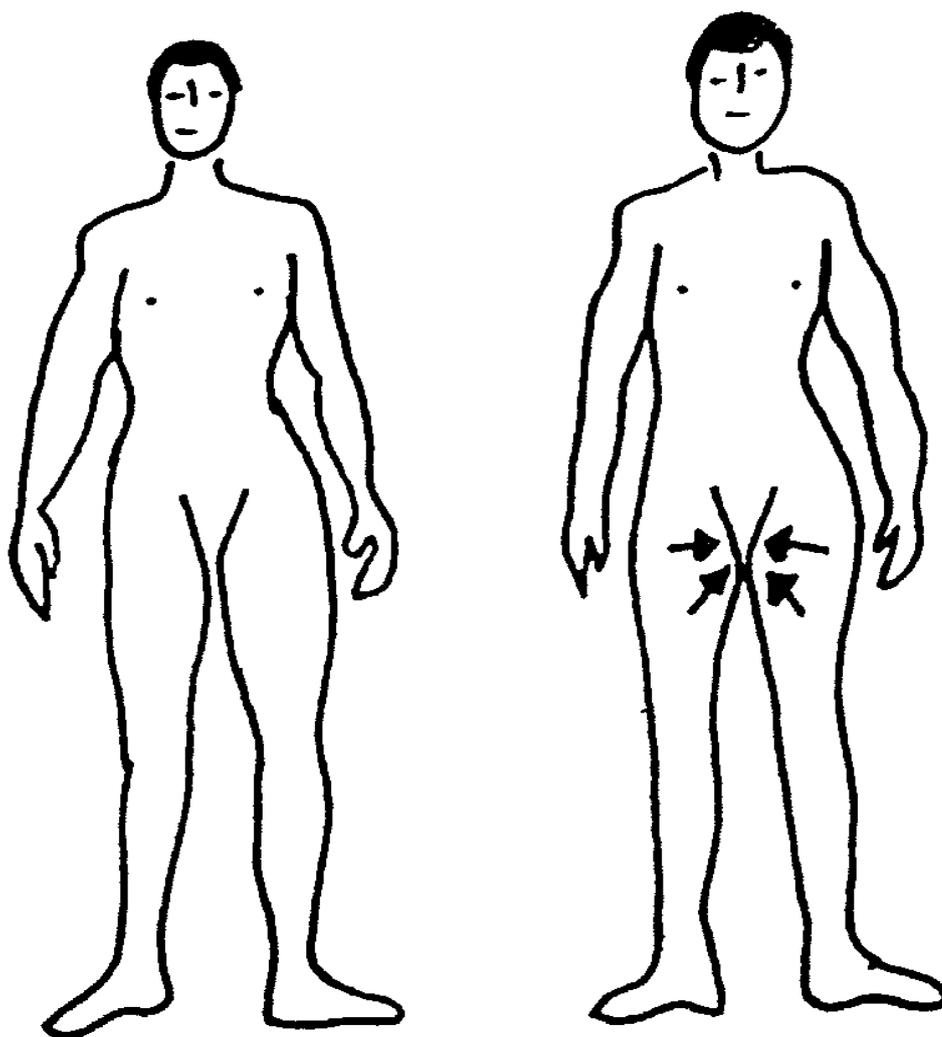


Fig. 5:
in piedi a gambe unite: **contrarre e rilasciare la muscolatura perineale.**

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

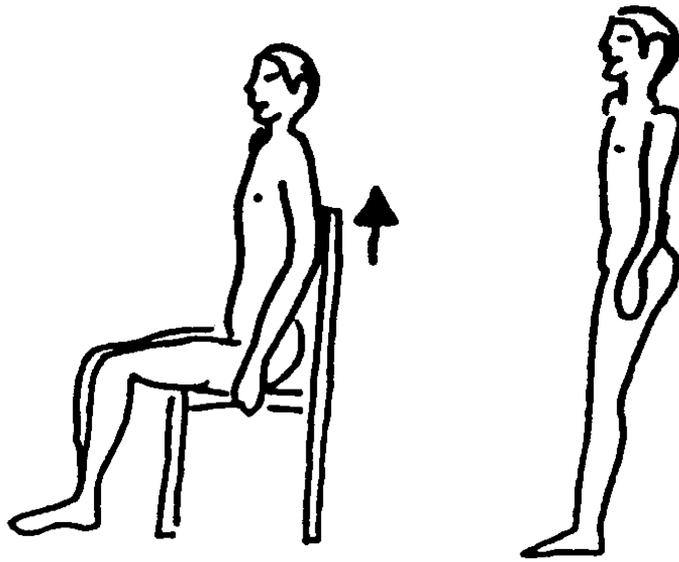


Fig. 7:
in posizione seduta **contrarre la muscolatura perineale e contemporaneamente alzarsi in piedi** e rilassare quindi **contrarre la muscolatura perineale e risedersi**.

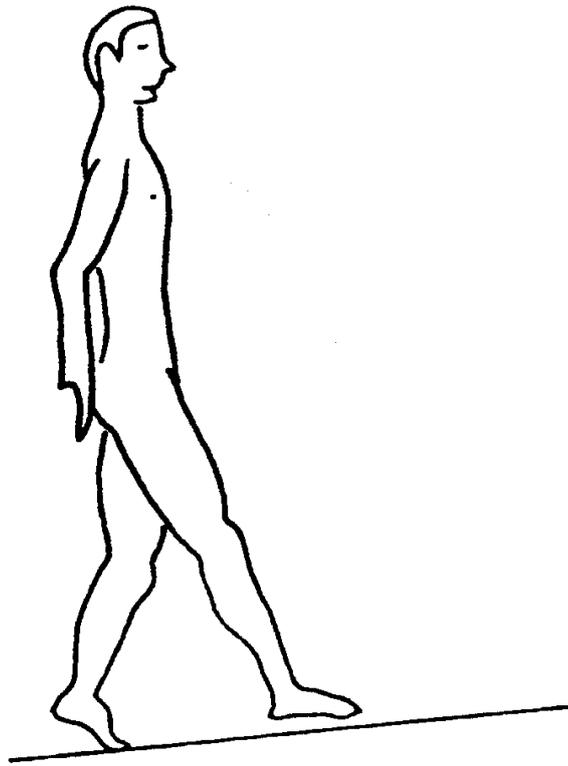


Fig. 8:
Camminare: **fare due passi contraendo la muscolatura perineale quindi rilasciare.**