

INCONTINENZA URINARIA E OSTEOPATIA COME RISOLVERE IL PROBLEMA

L'**incontinenza urinaria** è l'involontaria perdita delle urine.

La vescica è il serbatoio delle urine e le vie urinarie sono il mezzo per eliminarla. Lo svuotamento della vescica prende il nome di **minzione**.

La minzione avviene attraverso il riempimento graduale della vescica, fase in cui il collo vescicale e l'uretra aumentano la propria resistenza e l'attivazione del riflesso della minzione che permette lo svuotamento della vescica, dove i muscoli uretrali e del pavimento pelvico si contraggono. A svuotamento completato, la pressione uretrale ritorna ai livelli basali ed il collo vescicale si chiude.

L'incontinenza urinaria si verifica con la sensazione di avere la vescica piena anche solo con piccole quantità di urina all'interno, o con l'anomalo funzionamento dello sfintere uretrale. In altre occasioni possono esserci alterazioni neurologiche che compromettono la corretta capacità di controllo della minzione.

Spesso l'incontinenza non costituisce solo un problema igienico, ma anche sociale ed emotivo. Infatti chi ne soffre, sovente piomba in sentimenti di inferiorità e abbassamento della propria autostima a causa della mancanza di autosufficienza e controllo, fino ad arrivare a momenti di forte stress e depressione.

Il disturbo dell'incontinenza urinaria è un problema molto comune nel sesso femminile. Storicamente il 10-15% della popolazione femminile al di sopra di 40 anni inizia a lamentare l'incontinenza urinaria. Nel sesso maschile invece, il disturbo si presenta molto spesso in seguito a problemi relativi alla prostata o disturbi colitici, tipici dell'uomo in età avanzata.

Possiamo classificare l'incontinenza in base alle manifestazioni che essa fornisce. Esiste l'incontinenza **da sforzo**, in cui le perdite avvengono in occasione di aumenti improvvisi della pressione addominale, come starnuti, tosse, sollevamento di pesi, rapporti sessuali. Il secondo tipo di incontinenza è quella **da urgenza** di minzione, qui le perdite avvengono attraverso contrazioni urgenti, prima di raggiungere il bagno, si tratta di una condizione di ipersensibilità vescicale che coincide spesso con l'aumento della frequenza della minzione. In più si presentano casi di incontinenza **mista** dove si riconoscono in contemporanea i due tipi descritti, in questa circostanza è importante riconoscere la prevalenza di uno dei due.

Per procedere con un trattamento efficace si deve innanzitutto arrivare ad una diagnosi certa. Nella terapia che possiamo adottare, si insegnano tecniche di controllo della vescica e degli sfinteri, come il **training vescicale** e gli **esercizi per il pavimento pelvico** (per esempio gli esercizi di Kegel). Il trattamento dell'osteopatia si può avvalere soprattutto delle tecniche che rientrano nella sfera dell'osteopatia viscerale e cranio-sacrale in relazione alla tipologia di incontinenza, allo stress accumulato, alla condizione psicofisica della persona. Curando il paziente nella sua totalità, non il semplice sintomo.

Uno studio della A.T. Still University del 2010, conferma l'efficacia del trattamento osteopatico nell'**incontinenza femminile**, fornendo la prova che si possono ottenere riduzioni importanti dei disturbi legati a tale problema.



OSTEOPATIA SORA
D.O. GIACOMO PAONE