Ginnastica pelvica per l'incontinenza urinaria femminile

Data 27 gennaio 2019
Categoria urologia

Una revisione sistematica della letteratura suggerisce che la ginnastica del pavimento pelvico è utile per il trattamento della incontinenza urinaria femminile.

L'**incontinenza urinaria femminile** viene formalmente classificata in: incontinenza da stress, incontinenza da urgenza e incontinenzamista.

La **ginnasticapelvica** (un tipo di training che serve ad migliorare la funzionalità della muscolatura del pavimento pelvico) viene di solito consigliata per il trattamento non farmacologico della incontinenza da stress, ma può essere prescritta anche per gli altri tipi di incontinenza.

Per determinare se questa misura sia effettivamente utile è stata effettuata una **revisionesistematica** della letteratura alla ricerca di studi clinici randomizzati o quasi randomizzati .
Si tratta, in totale, di **31 studi per 1817 donne arruolate** . Il follow up degli studi era inferiore ai 12 mesi e il rischio di bias è stato considerato, dagli autori della revsione, di entità moderata.
Negli studi la ginnastica pelvica veniva confrontata con il non trattamento oppure con un trattamento placebo o con un trattamentosimulato.

Gli autori concludono che effettivamente la **ginanstica pelvica può migliorare** i sintomi della incontinenza urinaria da stress, ma anche degli altri tipi di incontinenza.
Si ottiene una riduzione degli episodi di incontienza, una riduzione della quantità di perdita di urina e un miglioramento, in generale, dei sintomi valutati con questionari dedicati.
Secondo gli autori la ginnastica pelvica dovrebbe essere prescritta come terapia conservativa di **primalinea** nelle donne con insufficenza urinaria, anche se anche efficacia e costi a lungo termine necessitano di ulteriori ricerche.

La revisione arriva a conclusioni condivisibili che si scontrano, tuttavia, con un dato pratico: **non sempre è facile** avere disponibilità di personale specializzato sotto la cui supervisione di possa praticare il training pelvico.

Ricordiamo che per l'incontienza urinaria sono disponibili anche **trattamentifarmacologici** (per esempio tolterodina e ossibutinina) e la **stimolazione nervosa percutanea** , mentre la **terapiachirurgica** viene di solito riservata ai casi importanti che non rispondono al trattamento conservativo.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Dumoulin C et al. Pelvic floor muscle training versus non treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. Cochrane Database Syst Rev. 2018, 4 ottobre.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 2/11/2026 alle ore 13:39 | Pagina 1 di 1