

RIABILITAZIONE POST PROSTATECTOMIA RADICALE

POSIZIONE DISTESA

Sdraiatevi sulla schiena, con le gambe leggermente divaricate.



Contracte il pavimento pelvico come se cercaste di bloccare la flatulenza e la perdita di urina. Dovreste sentire la base del pene spostarsi verso il corpo e i testicoli rialzarsi.

Mantenete la contrazione il più energicamente possibile. Cercate di evitare di trattenere il respiro o di contrarre le natiche.

Eseguite un massimo di tre contrazioni alla mattina, mantenetele per 10 secondi, ciascuna seguita da un riposo di 10 secondi. Ripetete l'esercizio nel pomeriggio.

IN POSIZIONE SEDUTA

Mettetevi seduto su una sedia con le ginocchia lievemente divaricate e contraete i muscoli del pavimento pelvico come per bloccare la flatulenza o le perdite di urina. Dovreste percepire che la base del pene si avvicina al corpo e che i testicoli si alzano. Mantenete la contrazione dei muscoli pelvici il più energicamente possibile.



Cercate di evitare di trattenere il respiro o di contrarre le natiche.

Eseguite un massimo di tre contrazioni alla mattina, ciascuna mantenuta per 10

secondi e seguita da 10 secondi di riposo. Ripetete l'esercizio nel pomeriggio.

IN POSIZIONE ERETTA

State in piedi con i piedi divaricati e contraete i muscoli del pavimento pelvico. Se vi osservate in uno specchio, dovrete vedere la base del pene avvicinarsi al corpo e i testicoli lentamente alzarsi. Mantenete la contrazione dei muscoli pelvici il più energicamente possibile. Cercate di evitare di trattenere il fiato o di contrarre lenatiche.

Eseguite un massimo di tre contrazioni in posizione eretta alla mattina, ciascuna mantenuta per 10 secondi e seguita da una pausa di 10 secondi. Ripetete l'esercizio nel pomeriggio.

CONTRAZIONI RAPIDE

Alcune di queste contrazioni dei muscoli pelvici possono iniziare rapidamente con una contrazione rapida e alcune possono iniziare lentamente con un graduale aumento della forza.

DURANTE LA DEAMBULAZIONE

Quando camminate, cercate di alzare leggermente il pavimento pelvico, in modo da usare i muscoli pelvici anche durante l'esercizio fisico. Questo dovrebbe diventare un'abitudine.

DOPO LA MINZIONE

Dopo aver urinato in stazione eretta, cercate di contrarre energicamente i muscoli del pavimento pelvico per eliminare l'urina rimasta nella porzione a "u" dell'uretra, evitando così l'imbarazzante sgocciolamento post-minzione.

DOPO LA DEFECAZIONE

Dopo la defecazione, contraete lo sfintere anale prima di ripulirvi. Questa manovra aiuta a espellere le feci eventualmente ancora presenti nel canale anale e rende più facile l'igiene.

IL "TRUCCO"

Contraete rapidamente i muscoli del pavimento pelvico prima e durante ogni attività che aumenta la pressione endoaddominale, come tossire, starnutire, sollevare pesi, gridare forte, chinarsi e alzarsi da una poltrona.

IN CASO DI URGENZA MINZIONALE:

- 1** **Mantenete la calma.**
- 2** **State fermi o sedetevi.**
- 3** **Rilassate i muscoli addominali.**
- 4** **Aspettate per un minuto, finchè l'urgenza non scompaia.**
- 5** **Quando l'urgenza è scomparsa, andate alla toeletta o continuate le vostre attività.**

