

Esercizi del pavimento pelvico

La scheda pratica per tornare padrone della tua pipì

Inizia PRIMA dell'intervento, se puoi: è il consiglio che avrei voluto ricevere. Muscoli già allenati recuperano il controllo più in fretta. E dopo, la costanza conta più dell'intensità.

Passo 1 — Trova i muscoli giusti

Sono quelli che useresti per trattenere la pipì. Prova una volta sola, per capire dove sono (non farlo come esercizio abituale). Attenzione: niente glutei, niente pancia, niente respiro trattenuto. Lavorano solo loro.

Passo 2 — L'esercizio base (contrazioni lente)

Contrai	5 secondi — come per trattenere la pipì
Rilascia	5 secondi — rilassamento completo, è metà dell'esercizio
Ripeti	10 volte = 1 serie
Frequenza	3 serie al giorno (mattina, pomeriggio, sera)

Passo 3 — Inseriscili nella routine

Il segreto è agganciarli a cose che fai già: a un semaforo, lavando i denti, durante una telefonata. Nessuno si accorge di niente — e tu ti alleni tre volte al giorno senza pensarci.

Gli errori da evitare

- ☐ **Trattenere il respiro**
Respira normalmente durante la contrazione.
- ☐ **Stringere glutei o addominali**
Se si muove il sedere, stai usando i muscoli sbagliati.
- ☐ **Esagerare**
Anche questi muscoli si affaticano: più serie non significa più risultati.
- ☐ **Interrompere il getto come allenamento**
Serve solo una volta per individuare i muscoli, poi mai più.

Il metodo dei piccoli obiettivi (dopo la rimozione del catetere)

1. Brevi camminate vicino a casa, in sicurezza, con un bagno a portata. 2. Allunga un po' ogni giorno: oggi l'isolato, domani due. 3. Oltre 1 km? Pianifica le «tappe bagno» lungo il percorso: ti toglie l'ansia. 4. Riduci gli assorbenti man mano che ti fidi del tuo corpo. Ogni uomo ha i suoi

tempi — il tuo arriverà.

Quando farti aiutare

Se non sei sicuro di «sentire» i muscoli giusti, un fisioterapista del pavimento pelvico con il biofeedback ti fa capire subito se stai lavorando bene: vale oro. E se le perdite persistono nei mesi, parlane con l'urologo: esistono soluzioni efficaci. Non rassegnarti in silenzio.

Questa scheda raccoglie esperienza personale e informazioni divulgative: non è un consulto medico e non sostituisce il rapporto con il tuo medico.