

Associazione
Tecnico-Scientifica
di Stomaterapia
e Riabilitazione
del Pavimento Pelvico

4^o CONGRESSO BIENNALE
È TUTTO UN ALTRO AIOSS

RIMINI • 26-29 OTTOBRE 2023

**SPORT E INCONTINENZA URINARIA:
SENSIBILIZZAZIONE PER PREVENIRE**

Silvia Bressan, Infermiera
Stomaterapista presso AULSS 8 BERICA
26 Ottobre 2023

SPORT E PAVIMENTO PELVICO: CORRELAZIONI

Fare sport fa bene alla salute ed è importante praticarlo per il benessere psico-fisico.

E' opportuno tenere conto dell'influenza e dell'impatto che fare attività sportiva può avere sulla zona del pavimento pelvico.

L'esercizio fisico rappresenta per eccellenza un momento di modificazione delle pressioni corporee. Discipline sportive ad alta intensità, se praticate per professione o troppo frequentemente possono indebolire o compromettere la corretta funzionalità del pavimento pelvico (Alice Carvalhais, 2018).



SPORT E PAVIMENTO PELVICO: CORRELAZIONI

Gli sport con incidenza più frequente
di problematiche legate al pavimento pelvico sono:

- **CORSA**
- **SOLLEVAMENTO PESI**
- **PALLAVOLA**
- **PALLACANESTRO**
- **ATLETICA**
- **PALLAMANO**

SPORT E PAVIMENTO PELVICO:DISFUNZIONI COMUNI

La disfunzione più comune nelle donne è l'incontinenza urinaria da stress, definita come la perdita involontaria di urina durante le azioni quotidiane.

Da uno studio condotto nel 2014 (Clin Exp Obstet Gynecol, 2014) che ha coinvolto 105 giocatrici di pallavolo, e' risultato che:

- Il 65,7% delle atlete ha riportato sintomi di incontinenza urinaria da sforzo o da urgenza durante l'attività sportiva o nelle situazioni di vita quotidiana.
- Il 70,4% ha riportato nicturia (ripetuto bisogno di urinare durante il riposo notturno).
- Il 36,19% esitazione urinaria.
- Il 52,38% dolore pelvico.

SPORT E PAVIMENTO PELVICO: C'E' CONSAPEVOLEZZA?

- Dopo il quadro drammatico emerso dalla letteratura, ho voluto indagare quanto questa problematica fosse conosciuta dai professionisti che si occupano di sport (in particolare gli allenatori di squadre femminili di pallavolo).
- L'indagine è stata condotta tra coach che allenano o hanno allenato squadre di pallavolo femminile
- Per raccogliere un numero maggiore di dati è stata coinvolta la FIPAV (Federazione Italiana Pallavolo) della provincia di Padova.
- Lo scopo era di sondare la conoscenza degli allenatori verso l'insorgenza del problema.

SPORT E PAVIMENTO PELVICO: RISULTATI

Distribuzione del sesso tra gli intervistati

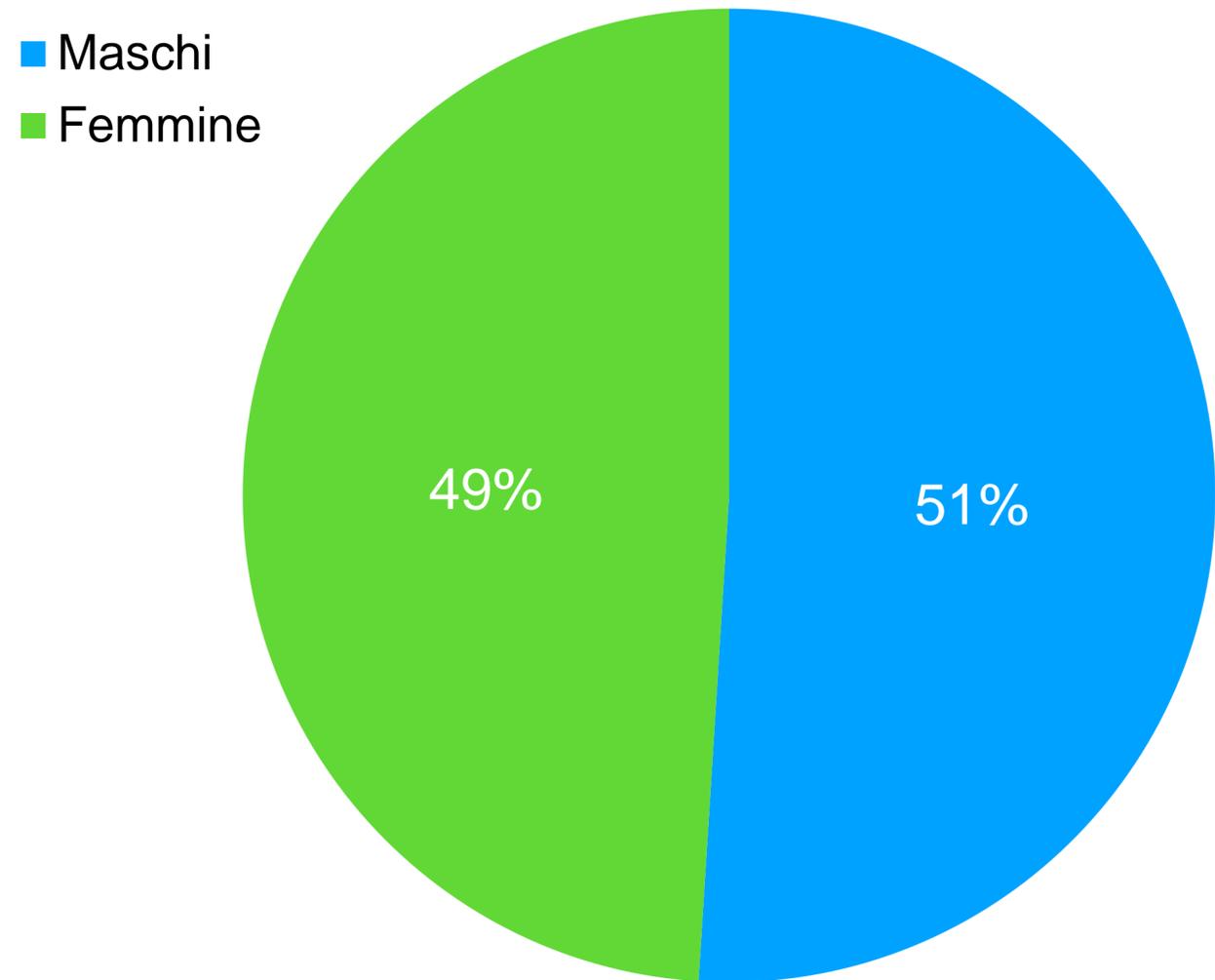


Grafico 1: Esito delle risposte al quesito 1

Categoria allenata dagli intervistati

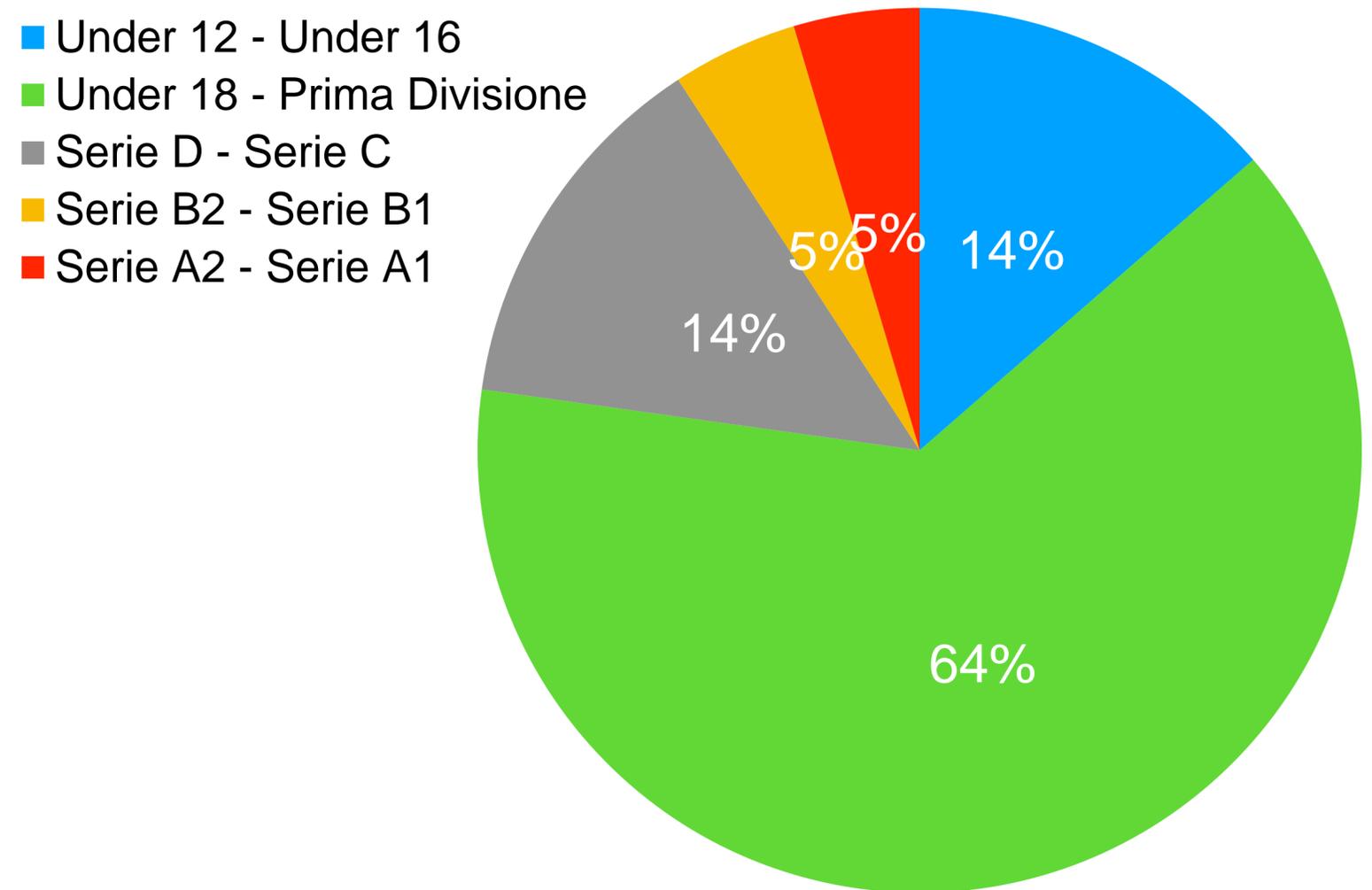


Grafico 2: Esito delle risposte al quesito 2

SPORT E PAVIMENTO PELVICO: RISULTATI

Distribuzione tra gli intervistati della consapevolezza del problema

- Ne era a conoscenza
- Non ne era a conoscenza

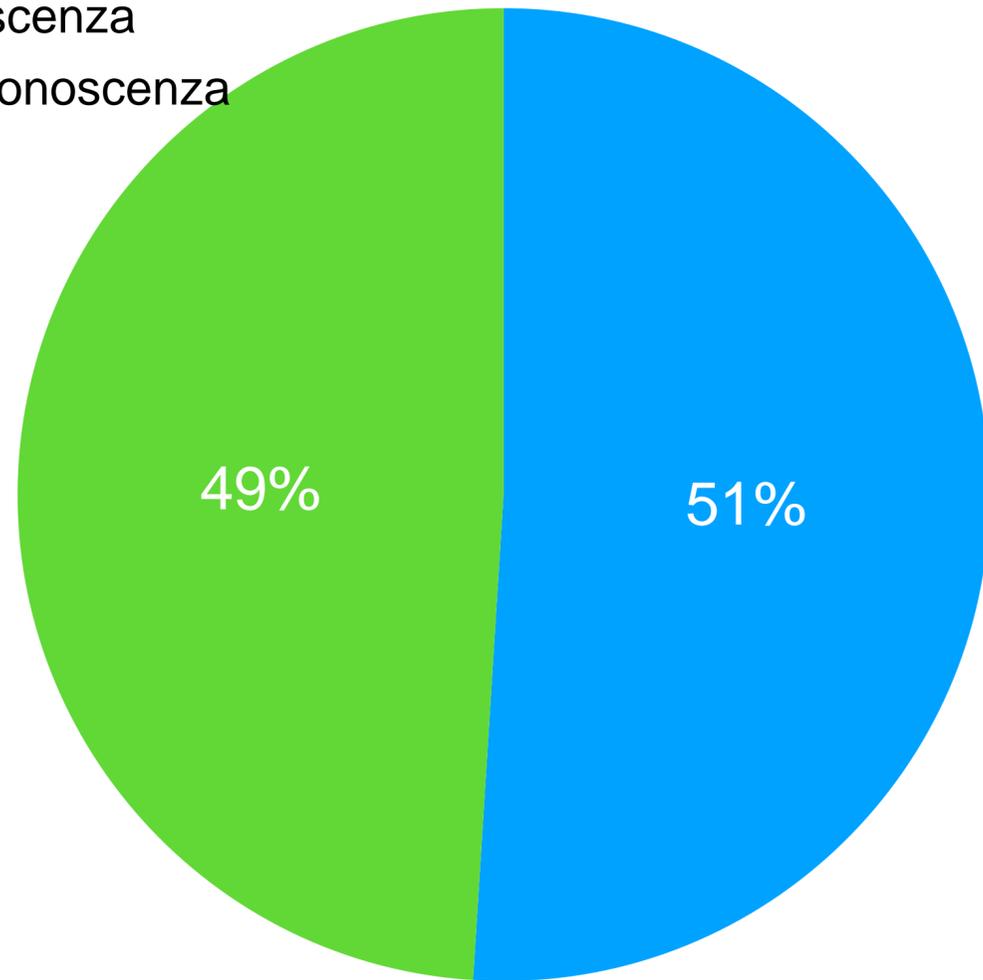


Grafico 3: Esito delle risposte al quesito 3

Distribuzione del sesso tra gli intervistati a conoscenza della problematica

- Maschi
- Femmine

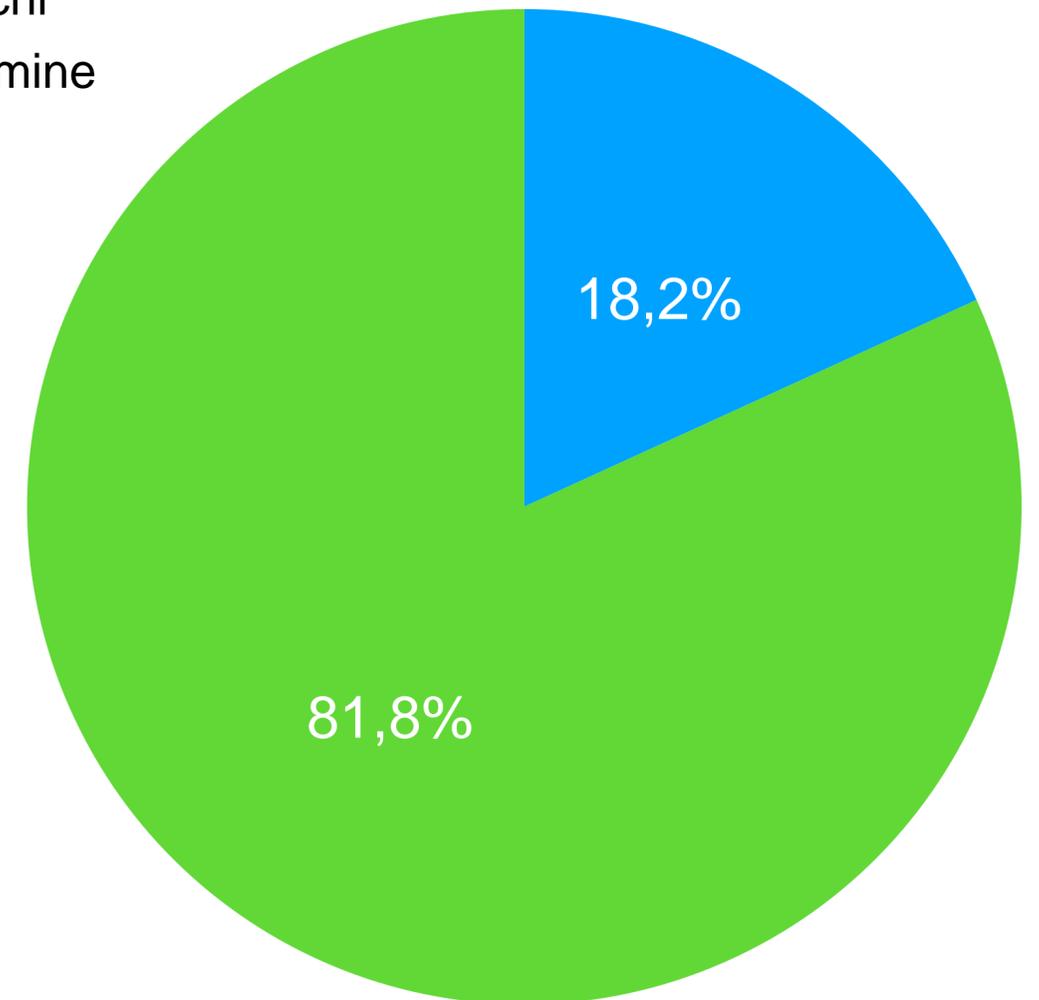


Grafico 4: Distribuzione del sesso

Da notare come all'interno del 51% di intervistati a conoscenza della problematica, la grande maggioranza fosse di sesso femminile (81.8 %) mentre tra gli uomini questo tema sia sostanzialmente sconosciuto (18.2 %).

SPORT E PAVIMENTO PELVICO: RISULTATI

Potenziali cause dell'incontinenza urinaria secondo gli intervistati

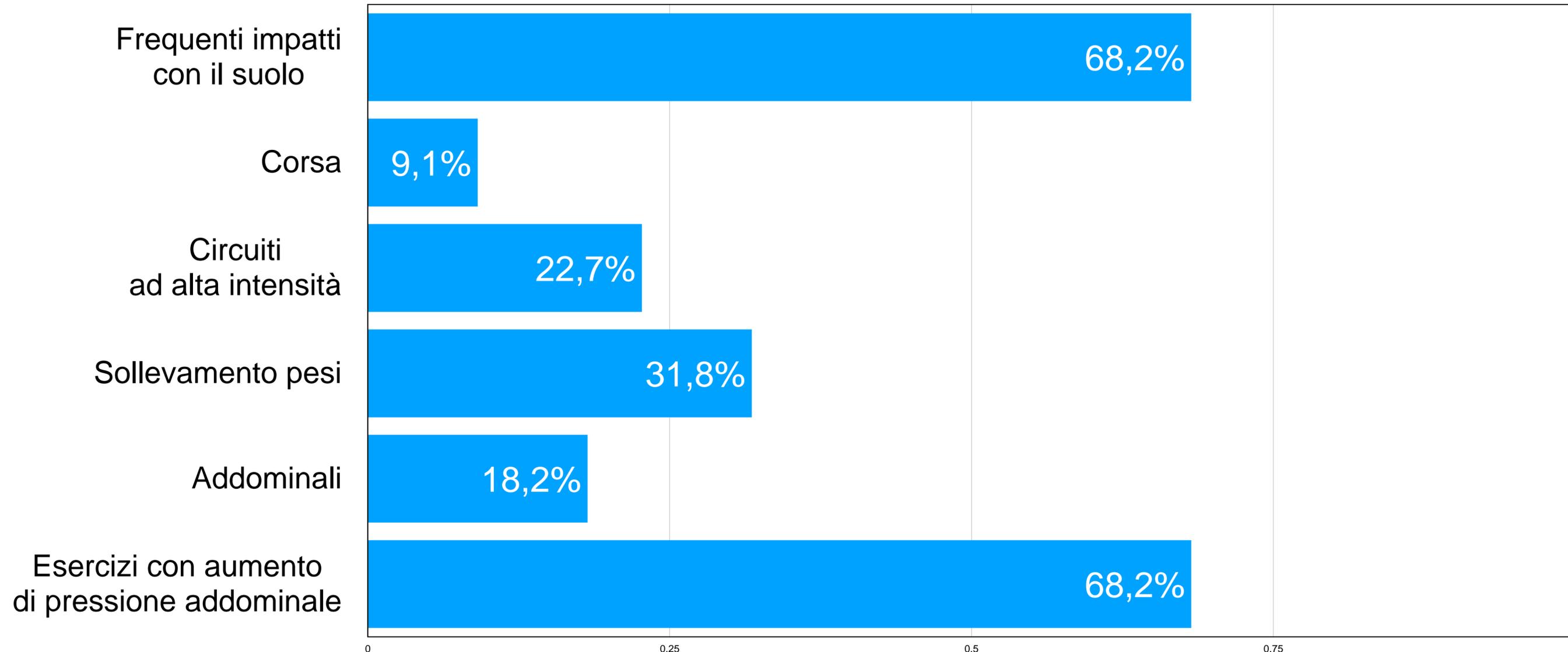
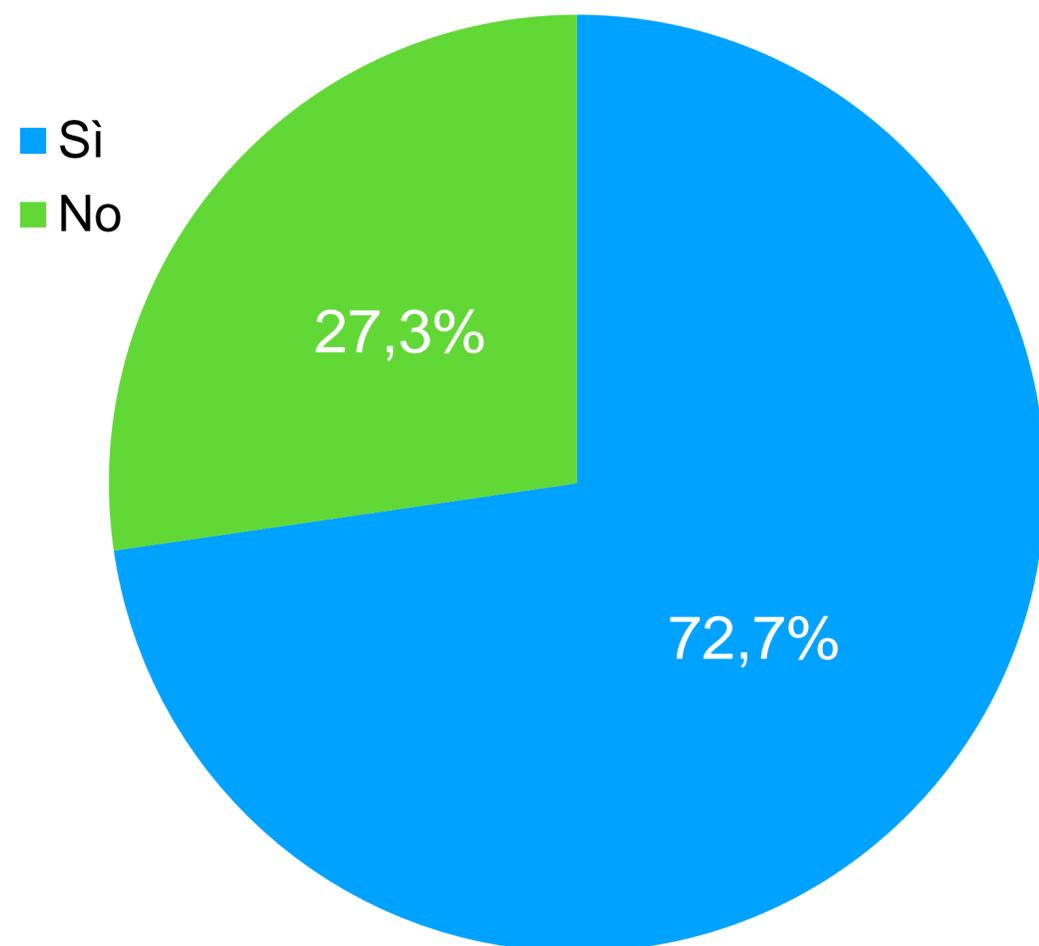


Grafico 5: Esito delle risposte al quesito 4

Il 68,2% degli intervistati ritengono che esercizi con aumenti di pressione addominale ed esercizi con frequenti impatti con il suolo (come ad esempio salti e cadute dall'alto) siano tra le principali cause che concorrono all'incidenza di incontinenza urinaria. Solo il 18,2% ritiene che anche gli addominali siano esercizi che possono aumentare il rischio di sviluppare la problematica.

SPORT E PAVIMENTO PELVICO: RISULTATI

Distribuzione degli intervistati sulla base di chi interviene per contrastare la problematica e chi no



Solo il 27,3% degli allenatori interviene attivamente per prevenire il rischio di incontinenza nelle sue atlete, mentre il 72,7% no.

Grafico 6: Esito delle risposte del quesito 5

SPORT E PAVIMENTO PELVICO: CONCLUSIONI

Come possiamo intervenire nella pratica sportiva al fine di ridurre l'impatto di questa problematica?

Dalla letteratura emerge come l'inserimento di alcuni esercizi di Kegel all'interno degli allenamenti, aiuti a ridurre l'impatto dell'incontinenza d'urgenza. (Ferreira et al, 2014)

Un'altra valida ipotesi potrebbe essere lavorare sulla sinergia dei diaframmi, in questo caso toraco-addominale e pelvico, esplorando le differenti direzioni respiratorie, favorendo la tridimensionalità del lavoro diaframmatico. (Corso Pelvic Balance).

SPORT E PAVIMENTO PELVICO: CONCLUSIONI



Esercizio del gatto

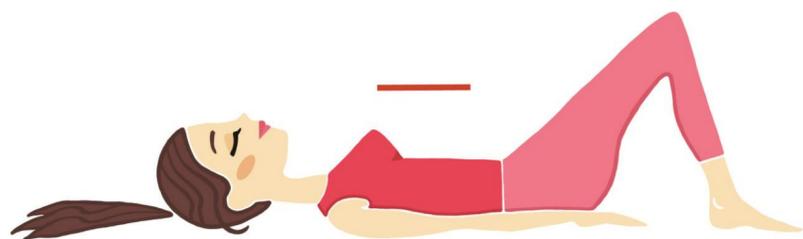
Esercizio del gatto: Mettersi a carponi e inspirare mentre di inarca la schiena e abbassa la pancia ed espirare quando si ripristina la posizione normale e si tira indietro la pancia. Queste operazioni vanno ripetute per dieci volte consecutive



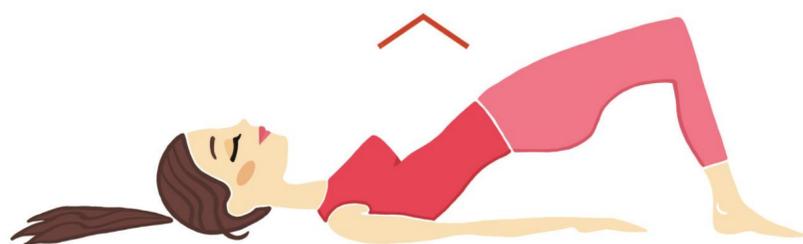
Esercizio dell'ascensore

Esercizio dell'ascensore: contrarre i muscoli pelvici per 5 secondi e successivamente rilassarli per 10 secondi. Questa sequenza va ripetuta 15/20 volte.

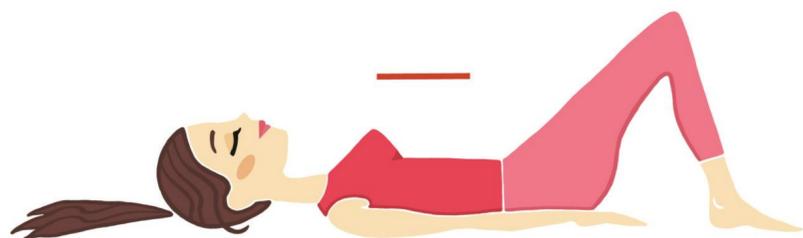
SPORT E PAVIMENTO PELVICO: CONCLUSIONI



Schiena a terra, ginocchia piegate e piedi in appoggio al suolo. Braccia rilassate ai lati del corpo. Se la posizione provoca fastidio alla regione cervicale è possibile mettere un piccolo cuscino sotto la testa.



Inspirare e poi espirando profondamente tirare in dentro il più possibile l'ombelico. Contemporaneamente eseguire una piccola retroversione del bacino sollevando da terra l'osso sacro e poi la colonna.



Inspirando, tornare nella posizione di partenza. 20 ripetizioni.

Esercizio di sollevamento e rotazione del bacino: questo deve essere eseguito sdraiandosi supini con la schiena a terra e le braccia distese lungo il dorso con il palmo rivolto verso il basso.

Una volta stabilita la posizione iniziale si deve piegare le ginocchia divaricando leggermente le gambe e portando le piante dei piedi a terra, spingere sui talloni e sollevare il bacino contraendo la muscolatura pelvica e mantenendo la contrazione isometrica possibilmente per dieci secondi.

Da questa posizione con il bacino sollevato eseguire piccole circonduzioni del bacino. Infine, rilasciare e tornare con il sedere a terra nella posizione iniziale.

Esercizio di sollevamento e rotazione del bacino

GRAZIE A TUTTI!