

L'incontinenza urinaria femminile è una problematica molto diffusa che può presentarsi anche in età giovanile.

Non deve essere considerato "normale" conviverci. L'utilizzo di presidi di assorbenza non rappresenta una soluzione al problema.

Intervenendo tempestivamente ai primi segnali di incontinenza urinaria attraverso un inquadramento medico ( ginecologo, urologo, fisiatra), utilizzando strategie comportamentali nonché un approccio riabilitativo mirato, è possibile ridurre/risolvere le problematiche urinarie



Da anni, presso l'Unità Operativa di Medicina Riabilitativa è attivo un ambulatorio dedicato alla riabilitazione pelvi-perineale. Il trattamento è esteso a problematiche relative all'incontinenza urinaria maschile e femminile, ai prolassi uro-genitali, al dolore pelvico cronico ed ai disturbi dell'intestino (stipsi ed incontinenza fecale).

**INRCA - POR Ancona**  
**UOC di Medicina Riabilitativa**  
**Via della Montagnola 81, Ancona**

#### Referenti

Dr.ssa F. D'Ambrosio  
Dr.ssa P. Giacchetti  
Dr.ssa C. Camilletti  
Dr.ssa B. Cavallari  
Dr.ssa V. Bugari

#### Informazioni

Tel. 071 800 3459  
E-mail: [amb.riabilitazione@inrca.it](mailto:amb.riabilitazione@inrca.it)



**UOC di Medicina Riabilitativa**

Direttore: G. Riccardi

# Incontinenza Urinaria femminile



**Cosa puoi Fare**

## Segnali di Allarme



### Perdo pipì quando:

- Tossisco/starnutisco
- Cammino/corro
- Sollevo un peso
- Faccio attività fisica
- Rido
- Ho appena partorito
- Ho subito un intervento chirurgico addominale

**Vado in bagno frequentemente**

**Mi alzo spesso la notte per fare pipì**

**Sento uno stimolo urinario improvviso e non riesco a gestirlo**

## Cattive Abitudini

- Bevo poco
- Oppure bevo molto ma in breve tempo e/o nelle ore serali
- Faccio pipì senza stimolo (preventive)
- Spingo nel fare pipì
- Trattengo a lungo la pipì contrastando lo stimolo
- Faccio pipì frequentemente, ma per piccolissime quantità



## Buone Abitudini

- Non trattengo a lungo la pipì
- Bevo adeguatamente e distribuisco i liquidi durante la giornata
- Limito l'assunzione di bevande poco prima di andare a dormire
- Limito l'uso di bevande alcoliche, gassate o con caffeina
- Vado a fare pipì in presenza di stimolo e senza spingere
- Non asseco lo stimolo se si presenta dopo poco tempo dalla precedente pipì (in relazione ad eventuali farmaci assunti ed ad una corretta idratazione)

