STRUMENTO 5 DI 7 · LIBRO "LA TUA PROSTATA" (CAPITOLO 19)

Diario Clinico ICUA di Continenza e Pavimento Pelvico

Dr. Fernando Gómez Sancha
ICUA · Istituto di Chirurgia Urologica Avanzata (Madrid)

Nome (facoltativo): _____ **Età:** _____ anni **Data:** ____ / ____ / 20____

Scheda clinica originale ICUA per misurare con precisione il recupero della continenza dopo chirurgia prostatica e mantenere costante la riabilitazione dello sfintere esterno.

1. STATO ATTUALE DELLA CONTINENZA (ULTIMI 7 GIORNI)

Numero medio di assorbenti nelle 24 ore:

□ 0 (asciutto senza protezione) □ 1 salvaslip sottile solo per sicurezza (asciutto) □ 1 assorbente/giorno □ 2 assorbenti/giorno □ 3 o più assorbenti/giorno

Grado abituale di umidità al cambio:

□ Asciutto □ Poche gocce sotto sforzo □ Moderatamente umido □ Bagnato

In quali momenti avviene la perdita? (barrare le voci pertinenti):

□ Colpo di tosse, starnuto o risata
□ Camminata veloce, sollevamento pesi o sport
□ Urgenza improvvisa prima di arrivare in bagno
□ Alzandosi dalla sedia o dal letto
□ Tardo pomeriggio/sera per stanchezza sfinterica
□ Durante il sonno notturno

2. REGISTRO SETTIMANALE ESERCIZI DEL PAVIMENTO PELVICO (SCHEMA 3 × 10)

Contragga lo sfintere urinario per 5–8 secondi (senza stringere glutei né addome, respirando normalmente), seguiti da 10 secondi di rilassamento completo. Applichi sempre **il Knack**: contrarre mezzo secondo prima di tossire, alzarsi o sollevare pesi.

Giorno	Mattina (10×)	Metà giornata (10×)	Sera (10×)	Usato "il Knack" allo sforzo	N. assorbenti oggi
Lunedì	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Martedì	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Mercoledì	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Giovedì	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Venerdì	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Sabato	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Domenica	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____

Regola di sicurezza post-operatoria: Non esegua mai esercizi del pavimento pelvico finché è presente il catetere vescicale; inizi solo dopo la rimozione del catetere su indicazione dell'urologo o del fisioterapista. Eccedere senza riposo affatica lo sfintere.