



Many women leak urine or wet themselves when they cough, sneeze or exercise (this is called stress incontinence). While there are many treatments to try first, some women need to have surgery for this problem.

### **WHAT CAUSES BLADDER CONTROL PROBLEMS?**

Bladder control problems are mainly caused by damage to pelvic floor muscles and the tissues that support them.

The floor of the pelvis is made up of layers of muscle and other tissues. These layers stretch like a hammock around the bladder and vagina from the tailbone at the back to the pubic bone in front. The pelvic floor muscles do a number of things, such as:

- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum (back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.

You can find out more about the pelvic floor muscles in the leaflet "One in Three Women Who Ever Had a Baby Wet Themselves". Bladder control problems can start when the pelvic floor muscles are made weaker by:

- not keeping the muscles active;
- being pregnant and giving birth;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough or asthma); or
- growing older.

### **HOW CAN BLADDER CONTROL PROBLEMS BE TREATED?**

The good news is that most women can control their bladder better by making their pelvic floor muscles stronger through training. The leaflet "Pelvic Floor Muscle Training for Women" tells you how. Your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor will also be able to help.

Molte donne accusano perdite di urina quando tossiscono, starnutiscono o svolgono esercizi fisici (questo disturbo viene definito incontinenza da sforzo). Nonostante ci siano diverse terapie da provare, alcune donne hanno bisogno di sottoporsi a un intervento chirurgico per risolvere questo problema.

### **QUALI SONO LE CAUSE DELLA PERDITA DI CONTROLLO DELLE FUNZIONI URINARIE?**

La perdita di controllo delle funzioni urinarie è per lo più dovuta a danni ai muscoli del pavimento pelvico e ai tessuti che li sostengono.

Il pavimento del bacino è composto da strati di muscolo e altri tessuti che si tendono come un'amaca intorno alla vescica e alla vagina partendo da dietro dall'osso sacro fino all'osso pubico davanti. Il pavimento pelvico della donna ha diverse funzioni che includono:

- contribuire a tenere chiusa la vescica, la vagina (passaggio anteriore) e il retto (passaggio posteriore); e
- contribuire a tenere al loro posto la vescica, l'utero e l'intestino.

Per ulteriori informazioni sui muscoli del pavimento pelvico leggete l'opuscolo "Una donna su tre che ha avuto figli è affetta da perdite di urina". I problemi legati alla perdita di controllo delle funzioni urinarie si manifestano quando i muscoli del pavimento pelvico si indeboliscono a causa di:

- limitata attività fisica;
- gravidanza e parto;
- stitichezza;
- sovrappeso;
- sollevamento di oggetti pesanti;
- tosse continua (da fumatore o da asma); o
- invecchiamento.

### **COME SI POSSONO CURARE I PROBLEMI DI INCONTINENZA URINARIA?**

Per fortuna, per la maggior parte delle donne la soluzione all'incontinenza da sforzo è semplice tramite gli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico. L'opuscolo "Esercizi per il Pavimento Pelvico della Donna" include le istruzioni da seguire e anche il vostro medico, fisioterapista o specialista di incontinenza potrà esservi d'aiuto.





-----  
**WHEN IS SURGERY NEEDED?**  
-----

For a small number of women the more simple methods can fail to help with bladder control, and leaking urine can make day to day life difficult. In these cases surgery may be needed. Surgery should never be a first choice. All surgery has risks. You must discuss these risks with your surgeon.

-----  
**WHAT SHOULD YOU ASK YOUR SURGEON?**  
-----

Before agreeing to surgery, you should talk about it fully with your surgeon. Make a list of questions that you want to ask. These could cover:

- why this type of surgery has been chosen for you;
- how well will it work;
- what are the details of the surgery;
- what are the problems that could occur, both short and long term;
- what sort of scar will be left, what sort of pain will you have;
- how much time off work will you need to take;
- how much will it cost; and
- how long will the effects last?

-----  
**QUANDO È NECESSARIO L'INTERVENTO CHIRURGICO?**  
-----

Per un numero modesto di donne, le terapie più semplici possono non produrre risultati e la perdita di urina può rendere difficile la vita di ogni giorno. In questi casi potrebbe essere necessaria un'operazione chirurgica. L'intervento chirurgico non dovrebbe mai essere la vostra prima scelta in quanto con ogni tipo di operazione si corrono dei rischi che vanno valutati con il chirurgo.

-----  
**CHE COSA DOVETE CHIEDERE AL CHIRURGO?**  
-----

Prima di acconsentire ad un'operazione chirurgica, dovrete discuterne a fondo con il chirurgo. Fate un elenco delle domande che volete porre. Queste potrebbero riguardare:

- perché è stata scelta quella particolare operazione;
- le probabilità di successo dell'operazione;
- in che cosa consiste esattamente l'operazione;
- quali sono i problemi che potrebbero verificarsi a breve e lungo termine;
- quale tipo di cicatrice rimarrà, che tipo di dolore sentirete;
- quanto tempo ci vorrà prima che possiate tornare al lavoro;
- costo dell'operazione; e
- quanto dureranno gli effetti?



---

## SEEK HELP

---

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66\* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

---

## CHIEDETE AIUTO

---

Infermieri qualificati sono disponibili gratuitamente chiamando il servizio di assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline) al numero verde 1800 33 00 66\* (dal lunedì al venerdì, dalle 8.00 alle 20.00 (Australian Eastern Standard Time):

- Informazioni;
- Consigli; e
- Opuscoli.

Se avete difficoltà con l'inglese potete contattare la Helpline tramite il servizio di interpretariato telefonico al numero 13 14 50. Un operatore risponderà in inglese, voi dovete dire la lingua che parlate e dovete rimanere in linea. Successivamente verrete messi in comunicazione con un interprete che parla la vostra lingua al quale dovete comunicare che desiderate chiamare la National Continence Helpline al numero 1800 33 00 66. Rimanete in linea e l'interprete vi assisterà a parlare con un consulente per la continenza. Le chiamate sono riservate.

Visitate il sito [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) oppure [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.