

RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO NELLA DONNA

Dott.ssa **Valentina Urso** Dott.ssa in Ostetricia e Uroriabilitatore Specializzata nella Rieducazione della Regione Perineale

Che cos'è

Riabilitare il perineo vuol dire permettere alla donna di controllare quel "luogo di passaggio intimamente legato all'essere femminile". La riabilitazione del perineo si avvale di un insieme di tecniche che hanno come obiettivo la correzione delle possibili disfunzioni a carico del pavimento pelvico.

Il pavimento pelvico o perineo è formato da un insieme di legamenti e muscoli posti alla base della cavità addominale, indispensabili per il sostegno di importanti strutture degli apparati genitale, urinario e di parte dell'apparato digerente.

Terapia riabilitativa

Nel primo incontro, attraverso una valutazione anamnestica uro-ginecologica e proctologica del singolo paziente, verranno identificate le problematiche principali affinché si possa stabilire un trattamento riabilitativo specifico e personalizzato.

Il trattamento riabilitativo si articola su più fasi:

- **autocoscienza**, ossia l'individuazione e la presa di coscienza dei muscoli da trattare
- **eliminazione** di tutte quelle tensioni che impediscono un corretto esercizio dei muscoli del pavimento pelvico.
- **acquisizione del controllo volontario** della muscolatura del pavimento pelvico e miglioramento della forza muscolare attraverso gli esercizi.

Indicazioni al trattamento

Apparato urinario

- Incontinenza urinaria intesa come QUALSIASI perdita di urina (associata a uno sforzo o a un sintomo di urgenza)
- Prolasso* vescicale
- Disturbi vescicali e difficoltà alla minzione (come a difficoltà a svuotare completamente la vescica)
- Sintomi simil cistitici (necessità di urinare spesso)

Apparato genitale

- Prolasso* utero/vaginale
- Sindromi dolorose del pavimento pelvico
- Disfunzioni sessuali
- Secchezza e prurito vaginale

Come prevenzione delle disfunzioni pelviche prima e dopo il parto. Nel dolore pelvico acuto e cronico.

*prolasso: discesa verso il basso o talvolta fuori dalla vagina di una o più organi pelvici come vagina, vescica o retto.

Apparato digerente

- Prolasso* rettale
- Incontinenza anale a feci e/o gas
- difficoltà alla defecazione (urgenza alla defecazione)
- Stipsi (stitichezza)
- Dolore anorettale

Prima e dopo un'operazione chirurgica per garantire il recupero della muscolatura pelvica

- Correzione chirurgica di qualsiasi tipo di prolasso
- Interventi alla piccola pelvi (a carico dell'apparato genitale, urinario o digerente).

Tecniche riabilitative

In condizioni normali, i muscoli del pavimento pelvico hanno la forza e la resistenza necessaria per:

- mantenere una continenza urinaria e fecale adeguata;
- mantenere una soddisfacente qualità di vita sessuale;
- prevenire il prolasso genitale.

La riabilitazione si avvale di metodiche finalizzate a ripristinare o migliorare la contrattilità e il tono di tale muscolatura affinché possa espletare correttamente le proprie funzioni. Queste sono:

Chinesiterapia pelvi perineale Dal greco kinesis (movimento), è una tecnica che si fonda sulla contrazione dei muscoli del pavimento pelvico e sull'insegnamento di alcuni esercizi (esercizi di Kegel).

Biofeedback terapia È una ginnastica attiva che aiuta a riconoscere ed a contrarre correttamente la muscolatura del pavimento pelvico avvalendosi di una sonda vaginale e/o anale collegata ad un computer, che trasforma l'attività muscolare, in segnali visivi e acustici.

Stimolazione elettrica funzionale È una stimolazione passiva che, oltre a favorire la presa di coscienza, stimola i muscoli del pavimento pelvico.

Riabilitazione del Pavimento pelvico nell'uomo

Il pavimento pelvico dell'uomo sostiene la vescica e l'intestino (colon). I muscoli del pavimento pelvico nell'uomo svolgono un ruolo importante nel controllo della vescica e dell'intestino come anche nelle funzioni sessuali.

Indicazioni al trattamento

Apparato urinario

- Incontinenza urinaria associata a sforzi
- Incontinenza urinaria da urgenza
- Disturbi notturni della minzione

Apparato genitale

- Impotenza ed eiaculazione precoce

Apparato digerente

- Incontinenza fecale e ai gas

Prima e dopo un'operazione chirurgica per garantire il recupero della muscolatura perineale

- Prostatectomia radicale o parziale