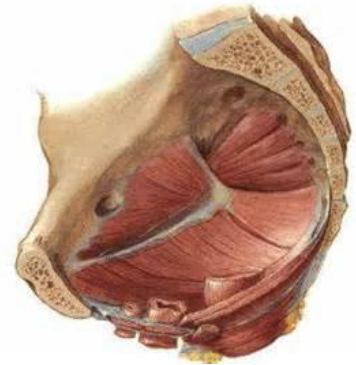


# Riabilitazione pavimento Pelvico

Il PAVIMENTO PELVICO è costituito dall'insieme delle strutture muscolari e fasciali che vanno a chiudere inferiormente il bacino. La RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO (anche detta PELVI-PERINEALE) è l'insieme di tecniche conservative, manuali e strumentali, volte a correggere e/o a ripristinare il corretto funzionamento di queste strutture. In condizioni di normalità, l'attivazione di questa muscolatura consente al soggetto di espletare correttamente le sue funzioni sfinteriali (garantire una continenza urinaria e fecale adeguata), sessuali e di sostegno degli organi pelvici.



Ma quali sono le possibili alterazioni del pavimento pelvico? Le lesioni traumatiche del parto, le carenze ormonali della menopausa, i processi di invecchiamento, gli interventi chirurgici pelvici, malattie neurologiche, ecc. possono portare ad una ridotta prestazione muscolare del pavimento pelvico. Un'insufficienza muscolare a questi livelli può determinare, come conseguenza, una certa difficoltà nei rapporti sessuali, una perdita involontaria di urina e/o feci, e una caduta involontaria verso il basso dell'utero e delle pareti vaginali (prolasso), e spesso anche della vescica e del retto.

La Riabilitazione del Pavimento Pelvico ha quindi applicazione in ambito:

- Ginecologico: prevenzione e/o terapia della statica pelvica;
- Urologico: prevenzione e/o terapia dell'incontinenza urinaria, difficoltà di svuotamento vescicale e sindromi dolorose;
- Colonproctologico: prevenzione e recupero della funzione ano-rettale;
- Sessuologico: miglioramento della sensibilità e miglioramento di eventuali patologie da dolore sessuale.

Si rivolge solo alle donne? ASSOLUTAMENTE NO. Problematiche di incontinenza possono riguardare anche gli uomini, soprattutto dopo interventi di prostatectomia o di cistectomia, e comunque per tutti gli interventi chirurgici che riguardino il piano pelvico (anche dell'intestino). Inoltre i muscoli del piano perineale svolgono un ruolo importante nel controllo dell'eiaculazione, perciò la riabilitazione perineale è stata proposta anche come trattamento dell'eiaculazione precoce.

In cosa consiste? Le principali tecniche riabilitative sono rappresentate dalla CHINESITERAPIA, dal BIOFEEDBACK e dalla STIMOLAZIONE ELETTRICA FUNZIONALE (FES).

→ Chinesiterapia: consiste in una serie di esercizi di contrazione e di rilassamento della muscolatura, volti a ripristinare il controllo da parte del soggetto. Un programma di chinesiterapia perineale comprende una prima fase di RICONOSCIMENTO dei muscoli del pavimento pelvico (presa di coscienza, percezione e coordinazione); una volta imparato a riconoscere questi muscoli, avremo una seconda fase di ALLENAMENTO (migliorare forza e resistenza); infine la fase di AUTOMATIZZAZIONE dell'attività perineale (imparare ad usare questa muscolatura durante le attività di ogni giorno).



- Biofeedback: prevede gli stessi esercizi di contrazione perineale, ma attraverso apposite apparecchiature, viene fornita un'informazione di ritorno della funzione monitorata. L'attività muscolare prodotta dal paziente, rilevata con una sonda vaginale o anale, viene riprodotta in segnali visivi o sonori, che ne indicheranno l'intensità e la durata. Vengono inoltre applicate placchette autoadesive sull'addome, in modo da rilevare se ci sia anche una contemporanea attivazione della muscolatura addominale, non corretta. Il biofeedback è quindi un sistema che informa il paziente sulla qualità e sull'appropriatezza del proprio lavoro mentre lo sta eseguendo, e lo guida. È perciò anche un ottimo strumento di presa di coscienza.
- FES: è una stimolazione passiva, che oltre a favorire la presa di coscienza, va proprio a stimolare i muscoli del pavimento pelvico. È praticata mediante una sonda vaginale o anale munita di elettrodi superficiali che conducono una corrente elettrica continua assolutamente indolore. Viene utilizzata soprattutto per produrre meccanismi riflessi che possano riorganizzare i processi neuro-fisiologici di controllo. Esistono anche apparecchiature portatili, per eseguire il trattamento anche a domicilio.

Per ogni soggetto esiste un percorso terapeutico diverso, a seconda del problema di origine, l'età, le possibilità di lavoro, e tanti altri fattori. È importante perciò prendere in carico la situazione in tutte le sue variabili e complessità, togliere i dubbi, valutare insieme al paziente il percorso migliore e più gradevole per lui. Fondamentali l'informazione, la collaborazione e l'ascolto.