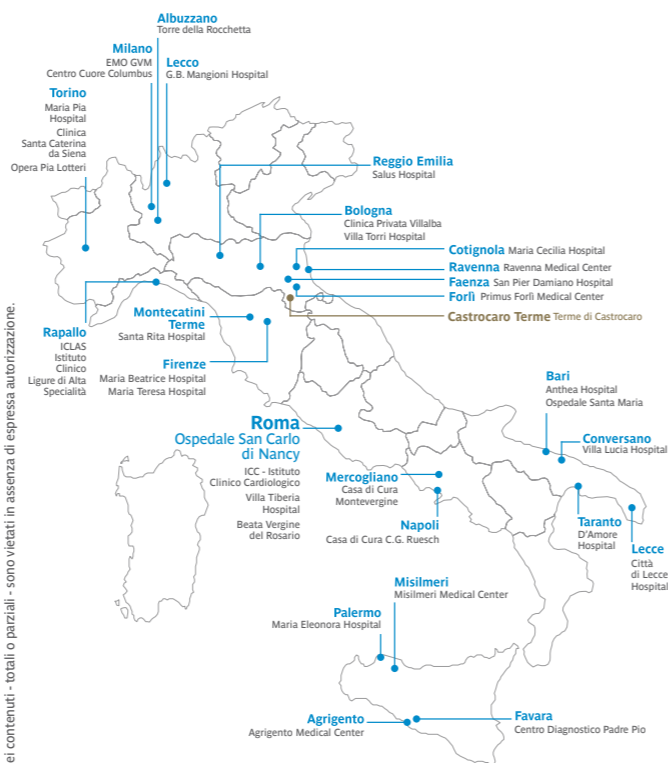




Ospedale San Carlo di Nancy fa parte di GVM Care & Research, Gruppo Italiano che si compone di oltre 40 Ospedali e Poliambulatori in Italia e in Europa. Una rete di strutture avanzate, capillari sul territorio, contraddistinte da elevati standard di qualità e tecnologia.

L'ospedale è accreditato con il Servizio Sanitario Nazionale e convenzionato con fondi sanitari integrativi, assicurazioni sanitarie, enti e casse mutue.

STRUTTURE SANITARIE GVM IN ITALIA



© Copyright - GVM Care & Research. Tutti i diritti sono riservati. L'utilizzo e la riproduzione dei contenuti - totali o parziali - sono vietati in assenza di espressa autorizzazione.

OSPEDALE SAN CARLO DI NANCY
 via Aurelia, 275
 00165, Roma
 Tel. 06.39976111



www.gvmnet.it



Informazioni contenute nella carta dei servizi
 Direttore Sanitario Dottor Giuseppe Massaria
 Aut. San. DCA numero 194/2016 del 31/05/2016

SCN-33-11.17-5-ITA

LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO FEMMINILE NELLE DISFUNZIONI PELVI-PERINEALI

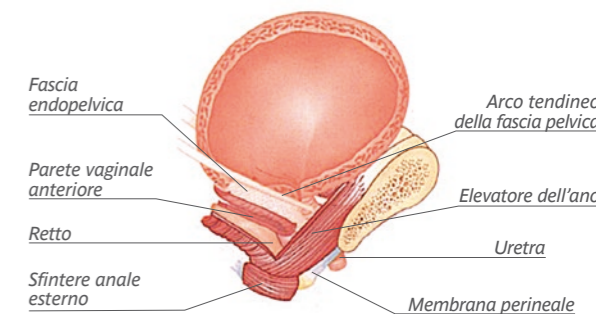


IL PAVIMENTO PELVICO

Il pavimento pelvico è l'insieme dei muscoli che chiudono il bacino verso il basso e che hanno la funzione di sostegno degli organi pelvici (utero, vescica, uretra, retto), oltre che di mantenimento della continenza urinaria e anorettale.

L'area perineale è l'area corporea della donna in cui avvengono i più importanti cambiamenti della sua vita (pubertà, fertilità, gravidanza, parto, menopausa), aspetti determinanti per la costruzione dell'identità femminile.

Il parto e la menopausa contribuiscono, insieme ad altri fattori, ad indebolire la muscolatura del pavimento pelvico. I danni a carico di tale apparato possono essere di tipo funzionale (incontinenza urinaria e fecale) e/o anatomico (prolasso).



Ospedale San Carlo di Nancy
 Roma



CHE COS'È LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO?

La **riabilitazione del pavimento pelvico** è un insieme di tecniche che mirano a rinforzare e tonificare l'apparato muscolare. Ripristinare una buona integrità e funzionalità del pavimento pelvico aiuta a prevenire e a correggere alcuni disturbi uroginecologici e anorettali.

QUANDO RIABILITARE?

La riabilitazione del pavimento pelvico è utile nell'incontinenza urinaria e fecale, nelle forme iniziali di prolasso, nella stitichezza, nel dolore pelvi-perineale, durante la gravidanza, dopo il parto, prima e dopo la chirurgia pelvica.



LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO È CONSIGLIATA:

- Dopo un parto per aiutare il recupero completo delle fasce muscolari, in particolare in seguito a episiotomia o lacerazione
- In caso di perdita di urina sotto sforzo (tosse, corsa, salto, starnuto...)
- Interventi ginecologici come l'isterectomia
- Prolasso vescicale e dell'utero
- Parti numerosi
- Durante la gravidanza per ottenere un perineo pronto all'apertura
- Prima, durante e dopo la menopausa
- Vaginismo
- Sessualità dolorosa o poco soddisfacente
- Per imparare a conoscere e utilizzare una parte poco esplorata del nostro corpo, al fine di prevenire disfunzioni e patologie

PERCHÉ SI INDEBOLISCONO I MUSCOLI PELVICI?

- Gravidanze e parti
- Interventi ginecologici
- Traumi e fratture del bacino
- Abitudini quotidiane scorrette
- Variazioni importanti di peso

LA RIABILITAZIONE PELVI-PERINEALE

La Riabilitazione Pelvi-Perineale è un **processo terapeutico**, che permette il **maggior recupero possibile di una funzione alterata o perduta**, di affinare la propriocettività vescicale e perineale, di migliorare il ciclo continenza-minzione-defecazione, di tonificare i muscoli elevatori dell'ano, di rinforzare il riflesso di chiusura perineale allo sforzo, di migliorare la sensibilità orgasmica senza alcun trattamento farmacologico o chirurgico, ma bensì attraverso un percorso di riapprendimento delle funzioni motorie.

La sua applicazione prevede l'**utilizzo di tecniche e strumenti** (esercizio terapeutico, biofeedback, ecc.) che vengono impiegati in base alla condizione della persona e dopo un'adeguata valutazione del soggetto.

L'utilizzo delle tecniche e degli strumenti si rifà in qualsiasi caso a tre fasi, che vengono svolte durante la terapia riabilitativa:

- Fase di **apprendimento dell'attività** muscolare del pavimento pelvico.
- Fase di **modificazione dei parametri** muscolari alterati.
- Fase di **automatizzazione**. La paziente impara ad utilizzare quanto ha appreso in sede ambulatoriale e lo utilizza nei momenti in cui il sintomo si presenta. Con la ripetizione, l'utilizzo diventa appunto "automatico".

Al termine della terapia riabilitativa le pazienti, grazie ai miglioramenti ottenuti, sospendono l'utilizzo dell'ausilio assorbente, oppure ne riducono l'uso.

DOPO IL PARTO

Gli incontri dedicati alle donne che hanno già partorito si rivolgono non solo a chi ha vissuto tale esperienza da poco, ma anche a chi a distanza di tempo vuole affrontare un **percorso preventivo e rieducativo**. Il pavimento pelvico infatti, se non correttamente riabilitato non torna dopo il parto alla sua funzionalità ottimale in maniera autonoma. Ecco quindi la necessità di un percorso i cui scopi primari sono il recupero di una buona funzionalità pelvica, la prevenzione di disfunzioni a lungo termine (incontinenza urinaria, prolasso, dolore), il ritorno a una sessualità piacevole e appagante (dal punto di vista fisico ed emotivo) e una nuova percezione della propria femminilità.



MENOPAUSA

La menopausa segna un momento di **grandi cambiamenti fisici ed emotivi** che causano radicali mutamenti di prospettiva nella vita di ogni donna. Frequentemente inoltre un rinnovato assetto ormonale rivela **problemi pelvici celati da tempo**.

Il percorso proposto si prefigge dunque la riduzione delle disfunzioni del pavimento pelvico (prolasso, incontinenza urinaria e talvolta fecale), l'aumento del tono e della sensibilità vaginale, la riduzione dell'addome prominente, una migliore valorizzazione e consapevolezza del proprio essere donna.