



Centro Unico Prenotazioni (CUP)

☎ 06.39976496

Dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 19.00  
sabato dalle 8.00 alle 13.00



[www.ospedalesancarloidinancy.it](http://www.ospedalesancarloidinancy.it)

Ospedale San Carlo di Nancy fa parte di GVM Care & Research - Gruppo Ospedaliero Italiano attivo in sanità, ricerca, benessere termale e industria biomedicale, con l'obiettivo di promuovere il benessere e la qualità della vita. Una rete di strutture avanzate, capillari sul territorio, contraddistinte da elevati standard di qualità e tecnologie all'avanguardia.

L'Ospedale è accreditato con il Servizio Sanitario Regionale con Pronto Soccorso ed è convenzionato con Fondi Sanitari Integrativi, Enti, Casse Mutua e Assicurazioni Sanitarie.

### DOVE SIAMO



© 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](http://www.gvmnet.it)



Direttore Sanitario Dottor Giuseppe Massaria  
Aut. San. DCA numero194/2016 del 31/05/2016

SCN - 62 - 03.22 - S - IT

## LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

e il recupero pelvi-perineale



Ospedale San Carlo di Nancy  
Roma



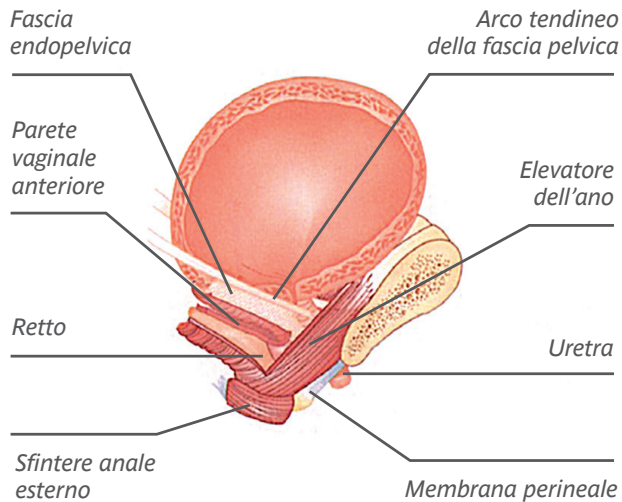
GVM  
CARE & RESEARCH

## 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 anrettale.

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).



## 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 anrettali.

## 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.

### PERCHÈ SI INDEBOLISCONO I MUSCOLI PELVICI?

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

## 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** per aumentare il tono e la sensibilità vaginale
- **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**

## COME RIEDUCARE IL PAVIMENTO PELVICO

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.

### BIOFEEDBACK

Lo scopo è rinforzare il muscolo pelvico. La terapia riabilitativa prevede:

- 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.

### STIMOLAZIONE ELETTRICA FUNZIONALE

Rappresenta uno degli strumenti più efficaci: la paziente si sottopone a una terapia strumentale che stimola la contrazione della muscolatura. È una metodica indolore che prevede alcune sedute con cicli di richiamo perchè possa dare risultati.

### LASER CO2

Un trattamento innovativo che permette, tramite una sonda, di aumentare il calore delle aree interessate. Questo comporta un netto rinvigorimento delle mucose genitali. La sonda non provoca alcun tipo di bruciatura e per osservare i primi risultati sono necessarie almeno 3-4 sedute con cicli di richiamo.

