

Prevenzione, riabilitazione e rieducazione: al Centro Beccaria un ambulatorio per il benessere del pavimento pelvico

Pubblicato: Giovedì 21 Settembre 2023



Il pavimento pelvico è l'apparato muscolare del nostro corpo che si estende dalla "sinfisi pubica", cioè la zona di congiunzione del pube di destra con quello di sinistra, fino al coccige. È un'area strategica ma c'è poca conoscenza e, soprattutto, attenzione al suo benessere e alla funzionalità.

Ne parliamo con la **dottoressa Alessia Crispo, ostetrica del Centro Polispecialistico Beccaria di Varese.** Laureata nel 2015 ha seguito un percorso di specializzazione dedicato proprio alla riabilitazione dei disturbi pelvi perineali.

A lei, il Centro Beccaria, ha affidato la responsabilità dell'[ambulatorio specifico per riabilitazione e cura delle disfunzioni pelvi perineali.](#)

Dottoressa Crispo, innanzitutto di che area del corpo si parla quando si fa riferimento al pavimento pelvico?

Per pavimento pelvico si intende tutto l'insieme delle strutture fasciali legamentose e muscolari, che chiudono inferiormente il bacino, quindi la struttura ossea. Il pavimento pelvico svolge un ruolo di fondamentale importanza nella vita di ogni donna perché sostiene gli organi che si trovano all'interno della cavità addominale, come l'utero, la vescica, la parte terminale dell'intestino. È il pavimento pelvico responsabile della funzione di supporto viscerale e della continenza di urine, feci e gas.

Di cosa si occupa, in particolare, il suo ambulatorio?

Di prevenzione e riabilitazione. Entrambe sono fondamentali. Attraverso la prevenzione, si gioca d'anticipo e si insegnano alle donne tutti quei comportamenti virtuosi ed eventualmente dei cambiamenti sullo stile di vita atti a preservare il benessere delle strutture pelviche, evitando così di sviluppare in futuro sintomi quali incontinenza urinaria, stipsi, dolore pelvico.

Quando si parla di riabilitazione, invece, si fa riferimento a tutte quelle tecniche non invasive utili a ripristinare una funzione persa oppure alterata. Sintomi riferibili a disfunzioni perineali possono riscontrarsi durante tutte le fasi della vita di una donna.

Ci sono, però, categorie più esposte ad eventuali rischi. Mi riferisco alla donna in gravidanza, alla donna nel post parto, quindi nel periodo del puerperio, donne in menopausa, ma anche alle donne particolarmente sportive in età fertile. Quest'ultima è una categoria di pazienti che spesso è portata a sottovalutare il benessere della propria muscolatura pelvica.

La gravidanza e il parto, come ampiamente dimostrato, determinano delle condizioni che possono portare, in tempi più o meno lunghi, alla comparsa di una disfunzione del pavimento pelvico. Durante la gravidanza infatti si verificano dei cambiamenti ormonali (adottati dal corpo in preparazione al parto) che modificano i tessuti del pavimento pelvico, portando ad un peggioramento nella sua funzione di supporto.

Lo scopo fondamentale della riabilitazione perineale è quello di riconoscere e trattare precocemente, durante la gravidanza, eventuali disfunzioni presenti attuando un vero e proprio lavoro di prevenzione e andando a migliorare la percezione di una zona così importante in previsione del parto.

Dal punto di vista organico la zona perineo-pelvica, la colonna vertebrale ed i muscoli addominali sono le aree che subiscono maggiore stress durante la gravidanza e il parto, a causa del sovraccarico e della sovradistensione a cui sono sottoposte e non è infrequente che subiscano dei traumi, più o meno persistenti, per danno diretto delle strutture muscolo-legamentose causato da lacerazioni spontanee oppure

dall'esecuzione dell'episiotomia (il taglietto effettuato per allargare i tessuti al momento della nascita) o per danno indiretto secondario ad irritazione e/o stiramento delle terminazioni nervose. Proprio per quest'ultimo motivo non è detto che un perineo all'apparenza integro dopo il parto sia sinonimo di perineo funzionante.

I disturbi più frequentemente lamentati dalle donne nel puerperio sono rappresentati dalle disfunzioni urinarie, dalle algie lombo-sacrali e pelviche persistenti e dall'indebolimento dei muscoli addominali.

Ma come si può fare prevenzione?

È molto importante iniziare una leggera attività che coinvolga i muscoli del pavimento pelvico già nell'immediato post parto. Ovviamente, è avvantaggiata chi ha effettuato una valutazione e un breve percorso preventivo durante la gravidanza questo perché ha avuto modo di familiarizzare con la propria muscolatura imparando esercizi e movimenti utili a garantire la corretta funzionalità perineale.

Io consiglio vivamente di rivolgersi sempre a un professionista in grado di indicare il percorso per recuperare la funzionalità eventualmente perduta.

La prevenzione in menopausa ha senso?

Certamente. È questa un'altra situazione dove la riabilitazione diventa fondamentale . All'ingresso del periodo di menopausa, la donna subisce una drastica riduzione di produzione estrogenica, cioè degli ormoni che caratterizzano e regolano il ciclo femminile, garantendo l'elasticità dei tessuti. A seguito di questo calo si determina un irrigidimento dei tessuti muscolari e legamentosi che compongono il pavimento pelvico. Tutto ciò può portare alla comparsa di sintomi legati alla presenza di prolasso come sensazione di peso o ingombro nella zona vaginale oppure presenza di urgenza minzionale e vera e propria incontinenza che devono essere valutati e trattati il più precocemente possibile.

Citava tra i casi più coinvolti anche le donne sportive in età fertile

Questa è una categoria di donne che solitamente prende molto poco in considerazione la propria salute perineale. E questo avviene perché, quando, si pratica sport a livello agonistico o ad alto impatto, si ritiene che l'area pelvica sia adeguatamente coinvolta negli esercizi fisici. Ma non è così. Il pavimento

pelvico di molte donne che praticano attività fisica a livello agonistico è rigido, perde la propria elasticità fisiologica e non riesce più a contrarsi o a rilassarsi in maniera armonica. Ecco perché possono accadere episodi di incontinenza durante lo sforzo fisico.

E come si interviene?

Innanzitutto occorre richiedere una prima valutazione, fondamentale per il recupero della parte di anamnesi. Quindi si procede con la raccolta dati storica e clinica della paziente. Con tutti i dati in mano si può valutare globalmente la persona effettuando anche un esame obiettivo per valutare le strutture muscolari che compongono il pavimento pelvico. La verifica si effettua con manovre esterne o interne. A questo punto, si struttura un vero e proprio percorso terapeutico riabilitativo, con il coinvolgimento dell'equipe multidisciplinare. Al Centro Beccaria abbiamo la possibilità di richiedere direttamente, in alcuni casi più complessi la valutazione di professionisti quali uroginecologo e proctologo. Una volta superata la criticità, seguiamo la donna attraverso il follow up.

L'attenzione al pavimento pelvico è cresciuta di recente e, va da sé, anche consigli e dispositivi facilmente reperibili in internet. In questi ultimi anni sta notevolmente crescendo l'attenzione rispetto all'argomento "benessere" legato al pavimento pelvico. Purtroppo, però, vediamo molto "fai da te", sia cercando soluzioni in rete sia confrontandosi con le amiche. Si iniziano a fare serie estenuanti di esercizi oppure si comprano

dispositivi. Il rischio è elevato senza una valutazione accurata da parte di un professionista: le condizioni potrebbero persino peggiorare se non si adottano le terapie adatte al singolo caso. Invito tutte le donne a

rivolgersi ai professionisti che sono specializzati nell'analisi del singolo caso e nell'individuazione del piano terapeutico migliore.

Maggiori informazioni : [Ambulatorio di prevenzione e riabilitazione del pavimento pelvico](#)

Per prenotazioni telefonare allo [0332.1880700](tel:0332.1880700) dal Lunedì al Venerdì dalle 08:00 alle 18:45.

di [in collaborazione con il Centro Polispecialistico Beccaria](#)