

# Essere donna

## L'importanza della riabilitazione del pavimento pelvico.



**D**ue donne si incontrano in ascensore. Una di loro, ricca di entusiasmo, comunica all'altra di come, dopo la scoperta di un noto assorbente, prendere l'ascensore sia diventata un'abitudine quasi piacevole.

Niente più perdite di urina sulla biancheria intima, niente più cattivi odori che creerebbero notevole disagio. Apparentemente, una soluzione pratica e veloce ad un problema molto comune come l'incontinenza... ma se questa non fosse l'unica soluzione?

Se, considerando l'elevata percentuale di donne che si riconoscono nella protagonista della scenetta iniziale, si fosse arrivati a pensare ad una cura, ad un trattamento, e non al semplice "tamponamento" di un danno esistente?

Nel corso della vita, la donna può trovarsi ad affrontare tappe fisiologiche, che richiedono particolare coinvolgimento ed impegno psico-fisico (gravidanza, parto, menopausa...), è proprio in occasioni come queste che emerge l'importanza del cosiddetto **PAVIMENTO PELVICO**.

Il pavimento pelvico è quella struttura composta da ossa, legamenti, fasce e mu-

scoli corrispondente alla zona genito-urinaria-rettale.

Ha la funzione di sostenere gli organi pelvici (vescica, utero, retto) e di controllare attivamente l'apertura e la chiusura degli sfinteri, assicurando in ogni momento il contenimento di eventuali perdite.

Nel momento in cui, in seguito ad uno degli eventi sopra citati, si verifica un'alterazione della funzione, della fisiologia o dell'anatomia di questa struttura, possono presentarsi sintomi a livello urogenitale, sessuale, intestinale:

- può manifestarsi la perdita involontaria di urina in occasione di sforzo fisico (sollevamento di pesi, saltello) o durante il colpo di tosse o lo starnuto;
- si possono avvertire senso di peso al basso ventre, necessità di urinare spesso, difficoltà nella defecazione;
- può diventare faticoso eliminare le feci, oppure, al contrario, riuscire a trattenerle;
- possono presentarsi dolore e/o disfunzioni sessuali, con conseguente insoddisfazione nei rapporti.

Tutti questi sintomi sono estremamente diffusi nella popolazione femminile, tanto da essere spesso considerati una "normale conseguenza" del parto, della menopausa, o semplicemente dell'età che avanza.

Molte donne tendono quindi ad accettare la situazione, evitando di farne parola con il proprio medico o con lo specialista, ed ovviando al problema con i rimedi più conosciuti e pubblicizzati (assorbenti, pannolini, ovuli, unguenti, lubrificanti...).

E' importante sapere invece che i disturbi del pavimento pelvico sono **AFFRONTABILI** e **RISOLVIBILI**, anche attraverso una **RIABILITAZIONE DEDICATA**, che comprende, a grandi linee:

- La **Chinesiterapia pelvi-perineale**: un insieme di tecniche di massaggio e di mobilizzazione articolare, che coinvolge non solo bacino e perineo ma anche colonna vertebrale, arti inferiori e superiori. Prevede inoltre esercizi attivi di rinfor-

zo per il recupero del tono e del trofismo muscolare, esercizi di rilassamento mirati alla riduzione di rigidità e dolore. Il recupero del tono e del trofismo, quindi dello stato di nutrizione del muscolo, influisce sulla presa di coscienza del muscolo stesso, garantendone padronanza e controllo. Una maggiore consapevolezza del proprio corpo apre le porte al raggiungimento di salute e benessere psico-fisico .

- **Il Biofeedback**: un metodo che si avvale dell'ausilio visivo del computer per imparare a contrarre selettivamente la muscolatura perineale. Prevede una serie di esercizi guidati, attraverso percorsi disegnati o segnali sonori, da seguire contrattando o rilassando il pavimento pelvico.

- **L'elettrostimolazione**: come per tutti gli altri muscoli del nostro corpo, anche per il pavimento pelvico esiste questo tipo di terapia. Una muscolatura particolarmente debole può essere inizialmente agevolata nel recupero della sua funzionalità, dalla trasmissione mediante sonde, di leggeri impulsi elettrici, avvertiti dalla persona come lievi pizzicorii, che mirano a "risvegliare il muscolo" e a predisporlo all'esercizio.

In ciascuna di queste tipologie di lavoro si è accuratamente seguiti, guidati e supportati da una fisioterapista specializzata. La **RIABILITAZIONE URO-GINECOLOGICA**, così come viene definito questo ambito della fisioterapia, è presente da anni all'interno dello scenario riabilitativo, ma occupandosi di un tema che a tutt'oggi rimane un tabù per la società, riscontra spesso difficoltà di diffusione e applicazione, pur essendo uno degli strumenti più validi per la risoluzione dei sintomi pelvi-perineali.

Continuare a prendere l'ascensore con un pannolino, o superare timore e vergogna iniziali per poterci salire liberamente senza?

Alle donne la scelta.

A cura di:  
**Elisa Serena**