

# Pavimento Pelvico e riabilitazione, incontinenza urinaria e non solo

Spesso sentiamo parlare di incontinenza, soprattutto in ambito femminile, ma non altrettanto di frequente associamo questa problematica alla possibilità di una riabilitazione specifica, più precisamente quella del pavimento pelvico e quella uro-ginecologica. Questo probabilmente perché non ci si pensa o forse perché non si osa facilmente parlare di problematiche intime.

La cosa importante da sapere è che la riabilitazione uro-ginecologica può aiutare molto e non solo per le problematiche di incontinenza urinaria bensì per tutti i problemi legati alla muscolatura che gestisce queste funzioni (chiamata muscolatura del pavimento pelvico) e ai suoi sintomi correlati.

La riabilitazione viene eseguita da fisioterapisti specializzati in questo campo che eseguono trattamenti mirati alla prevenzione o alla cura delle disfunzioni urologiche e ginecologiche derivanti da problematiche post operatorie, pre e post parto o ancora da problemi e patologie dell'apparato stesso. Questa riabilitazione è indicata sia per le donne che per gli uomini e le problematiche che possono essere prese a carico sono molteplici.

Come anticipato all'inizio dell'articolo quella sicuramente più nota è l'incontinenza urinaria, ma possono presentarsi anche casi di incontinenza fecale, di dolore cronico o di dolore durante i rapporti

sessuali, di prolassi, disfunzioni erettili e altro ancora. Proprio per la molteplicità di problematiche che affliggono la zona intima è importante prendersi cura di queste ultime e di noi stessi, identificando il disturbo e iniziando poi un programma di fisioterapia mirato. È indicato parlare del problema con il nostro medico di famiglia che ci potrà indirizzare se necessario a un medico specialista a esempio ginecologo o gastroenterologo), così come è possibile parlarne a una ostetrica nelle fasi pre e post parto o alle infermiere dei servizi di cure a domicilio nell'età più avanzata. Così facendo compiamo il primo passo, tappa fondamentale per prenderci cura del problema. Una volta data una diagnosi al disturbo, è possibile che venga attivata la fisioterapia per svolgere, come detto, la riabilitazione del pavimento pelvico ed iniziare il percorso con un fisioterapista specializzato.

## Di cosa si occupa la fisioterapia durante le sedute?

Viene svolta anzitutto una prima visita di conoscenza dove vengono valutati in dettaglio il pavimento pelvico e la funzionalità dei suoi muscoli. Si passa all'informazione alla persona finalizzata alla conoscenza della zona e alla presa di coscienza della stessa, di come funziona. Si passa poi agli esercizi mirati per il tipo di problematica che la riguarda.

Gli esercizi possono essere molteplici, alcuni da eseguire con il terapeuta durante le sedute, altri da svolgere a casa per allenarsi individualmente. Vi sono poi esercizi ancora più specifici che si eseguono tramite apparecchiature tecniche, durante le sedute di fisioterapia e con il supporto del fisioterapista che guida la seduta o infine altri tipi di stimolazione della muscolatura con elettrodi di superficie o sonde interne. Ci sono evidentemente molte altre sfaccettature e indicazioni fisioterapiche inerenti questi disturbi e prese a carico specialistiche che non sono state qui elencate. Questo articolo non vuole portare maggiori conoscenze nello specifico delle tecniche, ma vuole piuttosto sensibilizzare al tema di questa importantissima branca della riabilitazione che può, come visto, aiutare concretamente in molti casi.



Soffrire di una problematica intima può portare spesso ad avere difficoltà in molte sfere della vita, tra le quali quella privata, quella sociale e quella lavorativa; può inoltre favorire l'isolamento sociale, il senso di vergogna e le problematiche della sfera sessuale, per citare alcuni esempi di difficoltà quotidiana e di diminuzione dunque di una buona qualità di vita.

Ora che sapete che è possibile intervenire per stare meglio, su questi disturbi, potete compiere quel passo che vi darà grande sicurezza e permetterà di migliorare o risolvere la problematica facendovi sentire nuovamente liberi.

