

Poliambulatorio Privato
CENTRO PALMER
Direttore Sanitario Dr.ssa Maria Grazia Torelli



CON TE IN SALUTE E PREVENZIONE

**RIABILITAZIONE
PELVI - PERINEALE**

www.centropalmer.it



Riabilitazione Pelvi - Perineale

Riabilitare significa restituire un'abilità.

L'attenzione alla **prevenzione** e alla tutela della salute della pelvi perineale femminile necessita di conoscenze, competenze e abilità dell'ostetrica/o da adottare in tutte le fasi del ciclo biologico, sessuale e riproduttivo della donna utilizzando strumenti e metodologie per la valutazione del percorso educativo, rieducativo e riabilitativo.

Si può iniziare con una **valutazione funzionale del pavimento pelvico**, facilitando l'**educazione** alla conoscenza, alla protezione e all'utilizzo dei muscoli perineali soprattutto nei periodi più a rischio per la salute pelvi-perineale della donna, quali la gravidanza, il parto, nel post-partum, nella peri-menopausa e in menopausa.

La **riabilitazione** è una metodica non invasiva che aiuta a risolvere molteplici disturbi, partendo da alcune fasi di consulenza quali l'informazione, la presa di coscienza, l'eliminazione di schemi errati passando tramite attività pratiche quali il rinforzo o il rilasciamento dei muscoli perineali in base alla disfunzione o danno presente e all'attivazione comportamentale automatica durante il movimento, la respirazione e la postura.





Il **pavimento pelvico** è costituito dall'insieme delle strutture muscolari e fasciali che vanno a chiudere inferiormente il bacino.

Il muscolo elevatore dell'ano è la struttura principale del pavimento pelvico. Ha la funzione di mantenere la continenza urinaria, fecale, sessuale, riproduttiva. Durante il parto, sostiene gli organi pelvici ed interviene nella biomeccanica del cingolo pelvico.

Il pavimento pelvico o diaframma perineale si estende dalla sinfisi pubica al coccige e va a chiudere in basso la cavità addominale, dove sono contenuti la vescica, l'utero e il retto. Mantiene il rapporto tra i visceri pelvici, la fascia e le strutture muscolari.

Sul fondo della cavità addominale l'uretra, la vagina e l'ano si pongono in comunicazione con l'esterno. Ogni strato muscolare del pavimento pelvico svolge funzioni specifiche. Il muscolo contribuisce inoltre a contrastare gli aumenti improvvisi della pressione addominale (risata, tosse, starnuti, sollevamento di pesi ecc.).

Ha una notevole importanza nella sua relazione con la sfera affettiva e sessuale, la ciclicità interna femminile, con l'inconscio, l'istinto, la capacità di accoglienza, con la creatività e l'autostima. Ogni alterazione della funzione fisiologica o dell'anatomia di questo importante supporto, si ripercuote automaticamente su tutte le strutture che sostiene, comportando sintomi e disfunzioni a livello urogenitale, sessuale ed intestinale. Subisce il peso dell'addome, della gravidanza, la distensione durante il parto, le modificazioni del trofismo durante la menopausa e molto spesso anche le tensioni psichiche involontariamente si concentrano in questo centro vitale per il benessere femminile.

È la parte più emozionale, vulnerabile e allo stesso tempo la più forte della donna. Il perineo accompagna la donna nell'intero arco di vita.



La **Riabilitazione del Pavimento Pelvico** tratta una sfera particolarmente intima della persona. Oggi l'informazione e le conoscenze hanno portato a parlare con più libertà delle problematiche del pavimento pelvico e a considerare il percorso di riabilitazione determinante nella cura delle patologie perineali. La riabilitazione pelvica consente di curare svariate problematiche del sistema genito-urinario e colon-proctologico grazie all'utilizzo di diverse terapie manuali e strumentali. Se sono presenti delle disfunzioni pelvi-perineali si utilizza una terapia rieducativa e riabilitativa per migliorare la tonicità vaginale e l'elasticità tissutale. La riabilitazione può essere il principale strumento terapeutico, quando indicato, oppure propedeutica e/o successiva all'attività chirurgica.

Le **indicazioni** alla riabilitazione sono legate al trattamento delle incontinenze, delle ritenzioni, dei prolassi e del dolore pelvico.

Le tecniche si prestano al raggiungimento di obiettivi specifici nell'ambito:

- **Ginecologico**, con la prevenzione e/o terapia della statica pelvica;
- **Urologico**, nella prevenzione e/o terapia dell'incontinenza urinaria, difficoltà di svuotamento vescicale e sindromi dolorose.;
- **Colon-proctologico**, nella prevenzione e recupero della funzione ano-rettale;
- **Sessuologico**, nel miglioramento di patologie da dolore sessuale, positiva ripercussione sulla quantità e qualità di vita sessuale.

La **chinesiterapia pelvi-perineale (CPP)** serve per allenare i muscoli perineali al fine di migliorare la forza, la flessibilità e la resistenza. Inoltre migliora il controllo e la coordinazione muscolare.

Con tecniche visive e stimoli tattili si guida e si facilita il rinforzo ed il reclutamento muscolare, le manovre di allungamento e rilascio muscolare e fasciale.

Aumenta la consapevolezza muscolare, la coordinazione e la sinergia dei muscoli addominali e perineali. Aiuta a correggere dinamiche respiratorie.



Biofeedback (BFB) si tratta di una tecnica attiva che può essere Manometrica o Elettromiografica. L'utilizzo di sonde vaginali/analí consente di registrare l'attivazione muscolare volontaria, misurandone l'intensità e la durata. Il segnale registrato consente uno stimolo visivo e uditivo tale da permettere un feedback con la paziente rendendola consapevole dei suoi muscoli pelvici e della loro funzionalità.

Stimolazione Elettrica Funzionale (SEF) è una terapia fisica strumentale eseguita con apposite sonde mono-paziente con elettrodi ad anello, da utilizzare per via vaginale o anale ed eventualmente elettrodi superficiali a placca, che conducono impulsi elettrici per stimolare la muscolatura a contrarsi e favorire il recupero di adeguati parametri muscolari.

Elettrostimolazione con Biofeedback consente la propriocezione, la consapevolezza, la personalizzazione della terapia. Si avvale di tecniche differenti per i diversi obiettivi terapeutici.

Elettroporazione Vaginale (EPV) L'elettroporazione è possibile grazie a un dispositivo medico che consente di applicare impulsi innocui e indolori ad alto voltaggio alla mucosa con conseguente veicolazione e assorbimento in modo consistente di farmaci, anche ad elevato peso molecolare. La EPV veicola principi attivi finalizzati all'idratazione e al nutrimento vulvovaginale tramite manipoli specifici, uno ridotto, uno standard e uno destinato alle patologie anali. La EPV favorisce la rivascularizzazione, la produzione di nuove strie di collagene e l'idratazione

Caress Flow dispositivo medico innovativo e specifico per la somministrazione concomitante di acido ialuronico a basso peso molecolare e ossigeno topico ad alta concentrazione per via vaginale e/o nebulizzando sulla vulva. Si utilizza materiale sterile e monouso. Tecnica terapeutica indolore ed efficace per atrofia vulvo-vaginali, bruciore uretrale, candidosi recidivanti, incontinenza urinaria, lichen, secchezza vaginale e vestiboliti.



Device pelvici terapeutici sono dispositivi medici marcati CE registrati al repertorio ministeriale utili nel percorso di riabilitazione pelvi-perineali. Si tratta di Pessari vaginali, Coni vaginali, Dilatatori, Epi-No. Occorre una accurata prescrizione, un apprendimento della metodica, un corretto uso e manutenzione.

Terapia comportamentale si tratta di un approccio complesso, si basa sulla coscientizzazione della regione perineale, sulla gestione dei ritmi di svuotamento e contenzione tramite il "bladder training" o allenamento vescicale e dalla corretta attivazione dei muscoli nelle attività quotidiane per evitare l'aumento della pressione addominale. Sono numerose le strategie, i consigli e le indicazioni per migliorare le problematiche relative al funzionamento del perineo.

Il primo ruolo dell'**Ostetrica specializzata nella riabilitazione** del pavimento pelvico sarà creare una relazione empatica e di fiducia con la paziente, creando un clima sereno in cui la donna possa esprimersi su argomenti delicati, senza imbarazzo e senza giudizio. L'Ostetrica saprà dedicare il giusto tempo all'ascolto prima di iniziare il percorso terapeutico, affinché questo possa essere efficace nel più breve tempo possibile, attraverso sedute individuali dedicate, in un ambiente riservato e accogliente, proponendosi quindi come una figura chiave al supporto del benessere femminile.



Poliambulatorio Privato
CENTRO PALMER
Direttore Sanitario Dr.ssa Maria Grazia Torelli



Via Gian Battista Isacchi 8
Reggio Emilia
0522 792400
segreteria@centropalmer.it
www.centropalmer.it

Via Matteotti 12/b
R u b i e r a
0522 1754500
segreteriarubiera@centropalmer.it
www.centropalmer.it

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification

