

COME GESTIRE AL MEGLIO IL TUO PAVIMENTO PELVICO

Piccola guida di consigli
comportamentali per gestire al meglio il
proprio pavimento pelvico in tutte le
fasi della vita

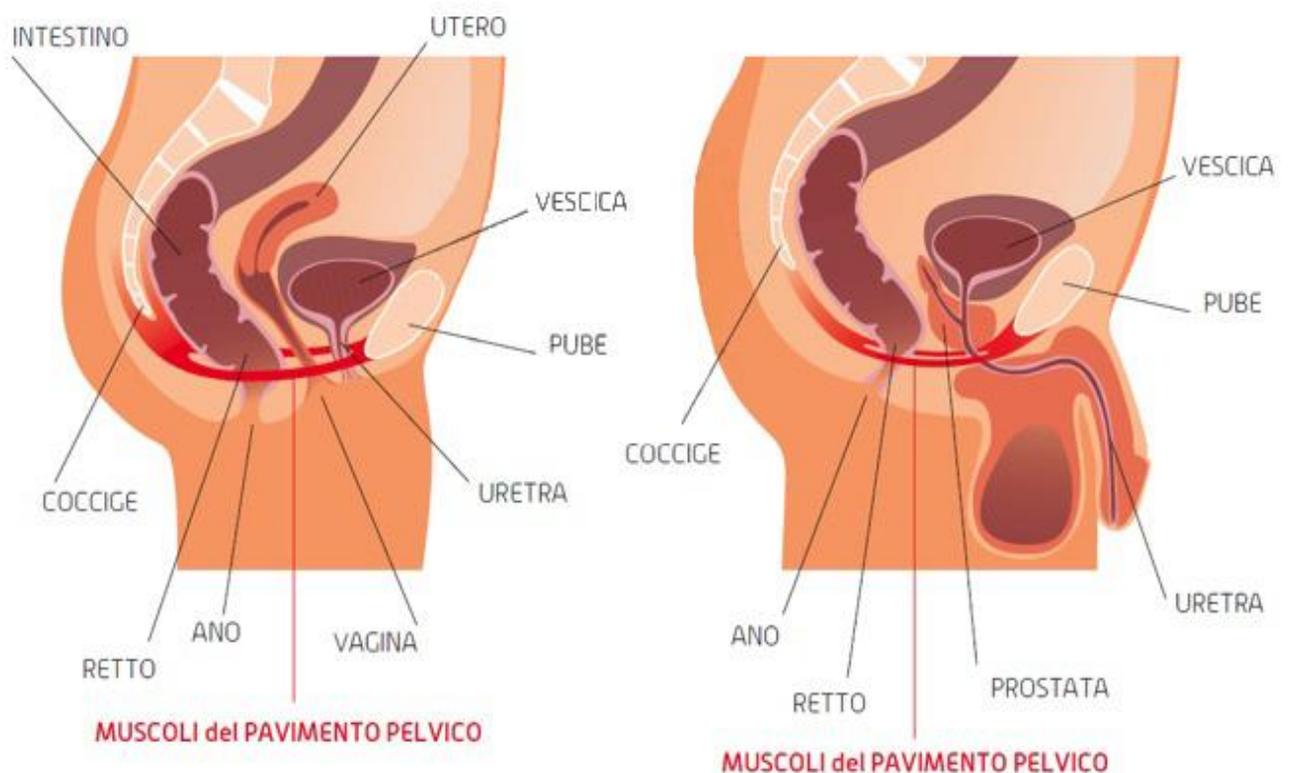


AMBULATORIO DI RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO
Ospedale San Camillo di Trento
Fisioterapista Arervo – Fisioterapista Fulceri

I. Il Pavimento Pelvico

Questo sconosciuto

Il Pavimento Pelvico (PP) è una struttura fibro-muscolare che ha come funzione primaria quella di «chiudere» inferiormente la cavità addominale e di sostenere gli organi in essa posizionati.



A cosa serve?

- Si sviluppa dal coccige al pube e sostiene in particolare la vescica, l'utero femminile e il retto.
- Un PP forte ed elastico ci garantisce la continenza, ci aiuta nella gestione delle pressioni intra-addominali, ci guida nel periodo della gravidanza e del parto e difende la nostra qualità di vita.
- Per capire come funziona dobbiamo immaginare la barca come i nostri organi, le corde come i sistemi di supporto passivo (i legamenti) e l'acqua come il nostro Pavimento Pelvico:
se perde forza, la barca rischia di cadere!



Cosa può succedere se l'equilibrio del Pavimento Pelvico viene in qualche modo alterato?

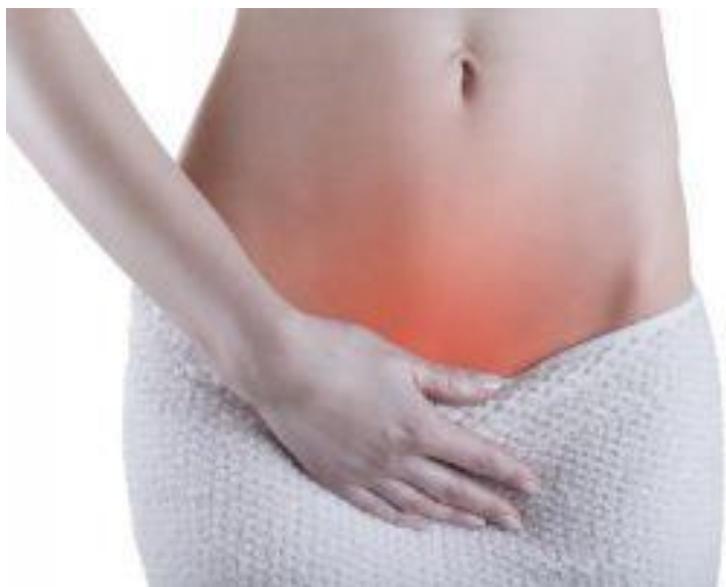
Ecco alcune disfunzioni del nostro PP:

- Incontinenza urinaria (da sforzo o da urgenza)
- Ritenzione urinaria
- Incontinenza fecale
- Prolasso
- Stipsi



Ma anche....

- Dolore cronico pelvico
- Vescica iperattiva
- Disfunzioni sessuali (maschili e femminili)
- Problematiche associate a patologie neurologiche
- Altro



II. Quali sono i fattori di rischio principali?

- Fumo
- Sovrappeso o obesità
- Alimentazione/idratazione scorretta
- Costipazione
- Lavori pesanti
- Mal gestione del respiro e delle pressioni addominali
- Gravidanza e parto
- Menopausa ed età
- Sindromi urologiche (cistiti ricorrenti, ragadi..)
- Interventi chirurgici (isterectomie, prostatectomie..)



III. Cosa possiamo fare NOI
nella quotidianità per
PREVENIRE E GESTIRE
queste disfunzioni?

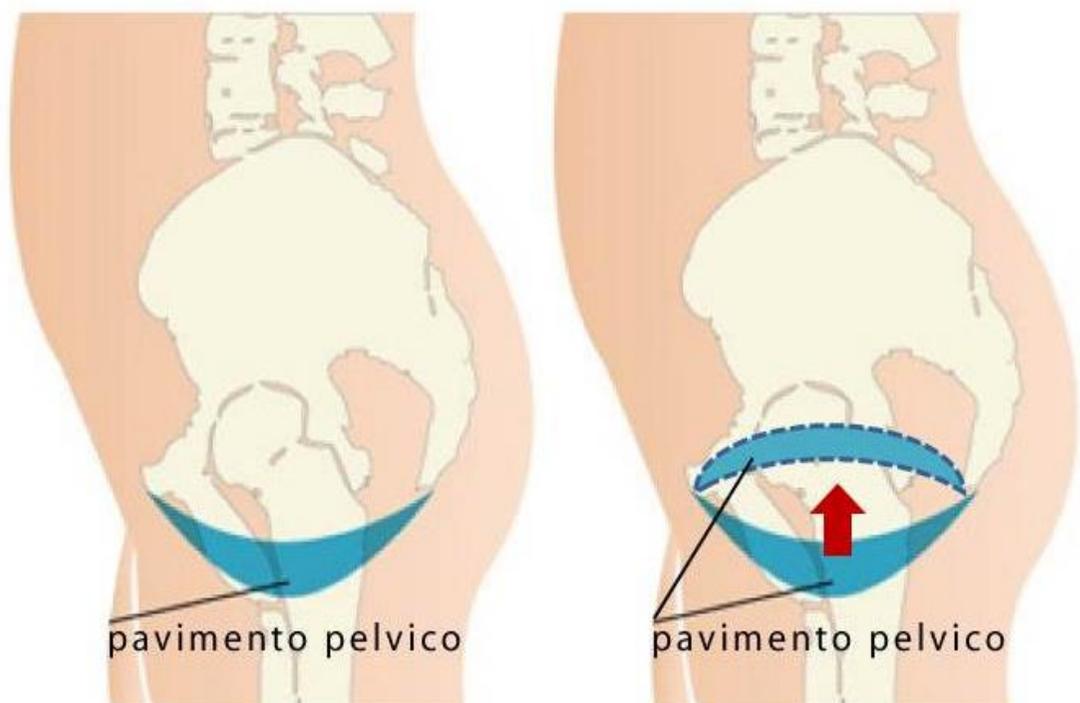


Prima di tutto: **LA CONSAPEVOLEZZA**

- È difficile immaginare un muscolo che non si vede, ancora di più percepirlo e capire quando sta lavorando
- Prendere consapevolezza del proprio pavimento pelvico è il primo passo verso una buona prevenzione e riabilitazione

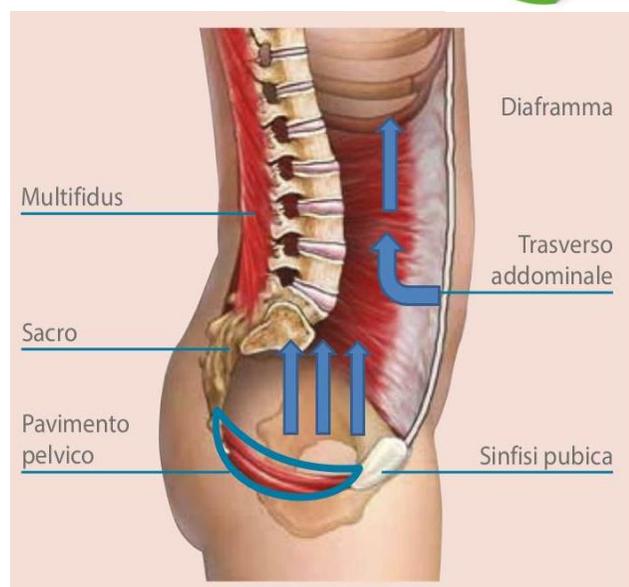
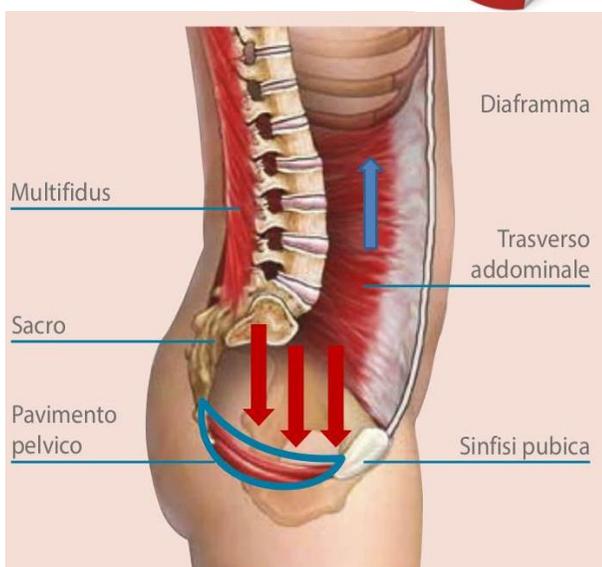
COME ATTIVARLO?

- Immaginare di «trattenere la pipì o i gas intestinali» senza contrarre le gambe
- Respirare durante la contrazione del PP
- Infine, rilassare.



I) RESPIRARE BENE

- Nell'addome le pressioni continuano a cambiare e, se non vengono ben gestite con la respirazione, vanno tutte a premere sul nostro PP.
- Ricordarsi di «tirare in dentro l'ombelico» quando si espira, può essere utile per scaricarle.



2) TOSSE, RISATE, STARNUTI E PESI

- Sono tutte situazioni in cui si verifica un aumento di pressione nell'addome.

ATTENZIONE



- Contrarre il PP durante tutto lo sforzo e rilasciarlo solo alla fine.

3) COME ANDARE IN BAGNO?

- Posizionarsi con uno sgabellino sotto ai piedi, tenerli distanti e unire le ginocchia: in questo modo si facilita l'evacuazione.



- Non spingere! È controproducente, se non addirittura pericoloso.



4) QUANTE VOLTE ANDARE IN BAGNO?

- Con un'idratazione e alimentazione adeguate, è normale fare pipì circa 8 volte al giorno
- Non fare la «pipì di sicurezza» prima di uscire di casa, se non c'è necessità
- Non aspettare troppo a lungo prima di svuotare la vescica
- Non bere troppo prima di andare a letto
- Evitare il «pipì stop», cioè interrompere volontariamente il flusso di urina, perché stressa inutilmente la vescica.



«Ma è normale perdere pipì ad una certa età..»

NO!



- Questa idea è legata alla disinformazione e alla scarsa consapevolezza del problema a livello sociale.
- Perdere pipì in molti casi può essere evitato, andando a migliorare molto l'autostima, l'immagine di sé stessi e la **QUALITA' DELLA VITA!**

5) QUANDO CHIEDERE CONSIGLIO AL TUO MEDICO?

- Vai in bagno poche volte al giorno o molto spesso?
- Ti alzi frequentemente per andare in bagno di notte?
- Senti un peso nella zona del tuo PP?
- Hai la sensazione di non esserti ben svuotato dopo essere andato in bagno?
- Hai delle piccole perdite di urina con i colpi di tosse?
- Non riesci a trattenere a lungo?

6) A CHI PUOI RIVOLGERTI?

- Per prima cosa rivolgiti al tuo Medico curante che potrà inviarti da un Medico Specialista (ginecologo, urologo, proctologo)
- Lo specialista valuterà gli interventi più appropriati
- Anche la **rieducazione fisioterapica del pavimento pelvico** può aiutare ad affrontare il problema!

E ORA? COSA ASPETTI A PRENDERTI CURA DEL TUO PAVIMENTO PELVICO?



AMBULATORIO DI RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO
Ospedale San Camillo di Trento
Fisioterapista Arervo – Fisioterapista Fulceri

«Le immagini della presente guida sono state reperite in rete e sono proprietà dei rispettivi autori»



SAN CAMILLO
OSPEDALE CLASSIFICATO
ED EQUIPARATO
ISTITUTO FIGLIE DI SAN CAMILLO

**AMBULATORIO DI RIABILITAZIONE
DEL PAVIMENTO PELVICO**

**REPARTO DI
GINECOLOGIA-OSTETRICA**