

CREMA CITTÀ SOLIDALE



# LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

Per un recupero funzionale

L'ambulatorio di riabilitazione del pavimento pelvico è rivolto a persone che presentano sintomi correlati a disfunzioni di questo distretto corporeo. Di per sé la parola riabilitazione riassume un insieme di concetti ed attività inserite in un percorso che ha come obiettivo il recupero funzionale di un sistema dinamico rappresentato da una complessa struttura muscolo – connettivale la quale costituisce il fondo della cavità addominopelvica, su cui grava il ruolo di supporto dei visceri e di controllo della continenza.

Nel corso della vita possiamo andare incontro a situazioni che alterano queste funzioni determinandone l'insorgenza di episodi di incontinenza e algie che compromettono la qualità di vita della persona. Atteggiamenti di reticenza a parlarne o di vergogna ad affrontare l'argomento accompagnano con risvolti negativi il vissuto quotidiano.

La maggior parte dell'utenza è femminile in quanto eventi fisiologici quali la gravidanza, il parto e la menopausa hanno come effetti nel tempo l'eventualità di presentare tali disfunzioni. È importante rivolgersi al medico di base il quale invierà la persona allo specialista. Questi dopo la visita prescriverà un percorso riabilitativo laddove lo riterrà opportuno. Le disfunzioni del pavimento pelvico sono dovute essenzialmente ad una ipotonia e/o disfunzione delle strutture muscolari involontarie e striate che partecipano alla costituzione di organi pelvici e del pavimento pelvico. Questa ipovalidità può essere dovuta ad una ridotta prestazione muscolare, da parziale denervazione, oppure da deficit della cosiddetta "chiusura" perineale allo sforzo.

Le lesioni del pavimento pelvico danno origine a sintomi: • urologici • ginecologici • colo-proctologici • sessuali • algici.

In un soggetto possono essere presenti più sintomi contemporaneamente. L'impatto sulla qualità di vita di questi sintomi è soggettivo e personale ma tuttavia devastante poiché alcune condizioni sono riferibili proprio a tali disfunzioni: → alterazioni dello stato emotivo che possono manifestarsi con sensazioni di imbarazzo e frustrazione; → un atteggiamento depressivo e sensazione di umiliazione per la necessità di ricorrere a presidi per incontinenza; → alterazioni dell'immagine di sé con una riduzione della propria autostima; → alterazioni di relazioni di coppia, di vita familiare e

relazioni sociali che conducono ad un isolamento sociale, a limitazioni nelle attività quotidiane domiciliari, extradomiciliari e lavorative; → limitazioni legate all'attività fisica; → segni di stanchezza fisica legate alla necessità di alzarsi la notte o di cambiarsi di frequente.

La riabilitazione delle disfunzioni del pavimento pelvico può essere definita come un insieme di tecniche specifiche di tipo conservativo che hanno come obiettivo la correzione di molteplici alterazioni funzionali quando si esclude che siano correlate a malattie organiche.

Le tecniche riabilitative sono rappresentate da: → chinesiterapia pelvi-perineale → biofeedback terapia → stimolazione elettrica funzionale.

Altrettanto fondamentale nella riabilitazione è rappresentato dall'educazione terapeutica. Il professionista deve farsi carico della persona in toto cercando di impostare un programma riabilitativo il più adeguato possibile. Quando si parla di percorso riabilitativo non ci si deve limitare alla sola combinazione delle varie tecniche, ma un orientamento alla persona, senza dimenticare che dietro alla disfunzione si celano bisogni che appartengono alla sfera emotiva e psichica. Per questo motivo alle tecniche vere e proprie occorre aggiungere: → educazione terapeutica → prevenzione.

Il successo di un programma riabilitativo dipende non solo dalle tecniche ma anche dal dialogo che si instaura tra utente e professionista e dalla conseguente corretta pianificazione del percorso riabilitativo.

In ambulatorio l'utente dovrà essere accolto in un ambiente che riduca la sensazione di disagio e il professionista dovrà essere in grado di raccogliere un'accurata anamnesi che consenta di analizzare l'utente con una lente olistica e quindi siano analizzati il contesto familiare, lavorativo e sociale oltre ai dati relativi alla sua disfunzione. Si procederà con un colloquio informativo sulle tecniche riabilitative con l'utilizzo di una brochure dedicata e su come sostenere/motivare la partecipazione attiva e consapevole dell'utente per un miglioramento della sua qualità di vita.

*Infermiera Stomatoterapista e Riabilitatrice del Pavimento  
Pelvico Componente Commissione d'Albo OPI Cremona  
Anna Atzeni*