

L'eventuale disfunzione erettile che può residuare nel post intervento è l'indicazione per un trattamento mirato (vacuum) che permette un ripristino veloce e completo della sessualità.

Anche l'eiaculazione precoce è trattabile con la riabilitazione, in quanto tale funzione è sotto il controllo del muscolo pubo-coccigeo.

Molte prostatiti croniche e alcune tipologie di dolore pelvico maschile possono trarre giovamento da trattamenti riabilitativi.

## LA RIABILITAZIONE

La chinesiterapia si attua attraverso l'esecuzione di esercizi di contrazione e rilassamento dei muscoli del perineo in grado di favorire la presa di coscienza ed il rafforzamento di tutto il sistema di sostegno degli organi pelvici.

Gli esercizi di Kegel, oltre a rinforzare e controllare il piano perineale, consentono un aumentato afflusso di sangue, dando un miglioramento delle sensazioni 4orgasmiche durante il rapporto sessuale.

L'elettrostimolazione è indicata nei casi in cui i muscoli perineali non riescono a contrarsi volontariamente ed in modo adeguato.

Si tratta di una tecnica passiva quindi, fondata sull'utilizzo di appositi elettrodi e relativi impulsi, assolutamente indolori, che vanno a stimolare i muscoli del pavimento pelvico.

Il biofeedback, consiste nell'impiego di strumenti capaci di registrare una contrazione o un rilassamento muscolare che potrebbero non essere percepiti dal paziente.

Il segnale viene quindi trasformato in segnale visivo su uno schermo, permettendo di verificare la contrazione o il rilassamento ed imparare a compierli in modo corretto.

Recentemente il pavimento pelvico è stato definito da alcuni come il muscolo della felicità e insieme il muscolo più sconosciuto.

Riscoprirlo e valorizzarlo è oggi un obiettivo possibile sotto la guida di un esperto Riabilitatore.

**RICORDIAMO CHE  
PRESSO IL CENTRO MEDICO  
E' POSSIBILE EFFETTUARE:**

**ECOGRAFIE OSTETRICHE**  
Datazione, Morfologica, Accrescimento

**TRANSLUCENZA NUCALE**

**FLUSSIMETRIA**

**ECOGRAFIA 3D / 4D IN GRAVIDANZA**

**ECOGRAFIA GINECOLOGICA**  
Pelvica - Sovrapubica o Transvaginale

**PAP-TEST**

**COLPOSCOPIA**

**SONOISTEROGRAFIA**

**RIABILITAZIONE PAVIMENTO PELVICO**

**CONSULENZA OSTETRICA**

**CONSULENZA SESSUOLOGICA**

**TRATTAMENTO DEL VAGINISMO**

**DIETOLOGIA**

**ENDOCRINOLOGIA**

**FISIOTERAPIA**

**ESTETICA E BENESSERE**



**HTC**  
Via M. Partigiani 33  
STRADELLA (PV)

**0385 246861**  
[www.htcnet.it](http://www.htcnet.it)  
**CentroMedicoHTC**

**ESTETICA E BENESSERE**

**RIABILITAZIONE  
DEL PAVIMENTO PELVICO**



## LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

è uno speciale trattamento terapeutico che tende a risolvere disturbi funzionali quali:

l'incontinenza urinaria maschile e femminile,  
l'incontinenza fecale maschile e femminile,  
il dolore perineale,  
la stitichezza,  
il dolore sessuale,  
il vaginismo,  
l'eiaculazione precoce.

Molteplici pudori sociali e tabù culturali hanno contribuito nel tempo a rendere il pavimento pelvico rimosso e dimenticato.

Solo da poco si è presa una maggiore coscienza e comprensione della sua centralità, del suo profondo ruolo e del suo articolato significato.

Infatti si è cominciato a parlare e a dibattere, su più larga scala, di prevenzione delle lacerazioni perineali durante il parto e delle conseguenze dell'episiotomia, a portare una maggiore attenzione teorica e pratica nei confronti di prolasso e incontinenza urinaria femminile e nei confronti del pre e post interventi urologici sia maschili che femminili.

Oggi si riconosce la giusta dignità ed efficacia ai cosiddetti approcci riabilitativi conservativi; approcci che spesso sono in grado di integrare e addirittura evitare i tradizionali interventi di tipo chirurgico e farmacologico.

### IL PUNTO DI VISTA FEMMINILE

Se poi parliamo della sessualità femminile, di cui si è discusso solo da qualche decennio e non sempre in modo completo, viene riconosciuto alla stessa un suo significato ludico e relazionale oltre che riproduttivo.

Non meraviglia quindi che anche su questo piano, il pavimento pelvico sia stato lungamente cancellato e travisato.

A tale proposito la tutela del pavimento pelvico passa anche e soprattutto dalla capacità di ogni donna di riconoscerlo ed attivarlo in modo automatico durante lo svolgimento delle attività quotidiane.

Uno starnuto, un colpo di tosse, il sollevamento della borsa della spesa, la presa in braccio del nipotino e persino gli esercizi in palestra, sono tutti gesti che aumentano la pressione addominale, sollecitando il pavimento pelvico richiedendone la giusta preparazione e controllo per evitare spiacevoli inconvenienti.

Il pavimento pelvico, come detto, chiude il bacino verso il basso e svolge le funzioni di sostegno di organi pelvici come l'utero e la vescica.

Il contenuto di tali organi necessita pertanto dell'integrità del suo sistema muscolo-fasciale di sostegno e della sua innervazione, soprattutto quando la donna è in posizione eretta o esegue attività fisica come il semplice camminare, azioni che comportano uno sforzo e quindi un aumento della pressione endo-addominale.

Una ridotta consapevolezza e percezione del proprio perineo si traduce spesso, anche in ragazze giovani, in una ridotta capacità di provare piacere durante il rapporto sessuale, fino al dolore pelvico.

Situazione che naturalmente si aggrava durante il passare degli anni e con il subentrare della menopausa e delle sue connesse trasformazioni fisiche, ormonali e psicologiche.

Una scarsa dimestichezza con il proprio pavimento pelvico significa infatti progressiva ed inevitabile perdita di tonicità, sensibilità e controllo dello stesso.

Non meraviglia, allora che molte donne riscoprano questa parte del corpo solo in momenti critici della propria vita, come avviene per il parto, quando un perineo non adeguatamente preparato viene sottoposto a episiotomia o subisce fastidiose lacerazioni, oppure nel post parto, quando molte neo mamme si trovano a fare i conti con noiosi problemi di incontinenza.



E ancora con la terza età quando le stesse signore sperimentano per la prima volta su di loro il significato della parola prolasso.

Come capire allora?

Come evitare o, almeno, limitare tali inconvenienti?

In primo luogo si tratta di informare ed educare al riconoscimento e alla cura del proprio perineo. Sarebbe quindi auspicabile che già a livello scolastico, nell'ambito delle lezioni sul corpo umano e dei corsi di educazione sessuale, venisse dedicato uno spazio preciso a questa parte del corpo e al suo significato. Un approccio preventivo sarebbe molto utile prima del parto per preparare il piano perineale e permettere un rapido recupero della muscolatura pelvica nel post parto.



### IL PUNTO DI VISTA MASCHILE

Come abbiamo anzidetto, la riabilitazione del pavimento pelvico può aiutare l'uomo a vivere meglio la propria vita affettiva e di relazione e, se utilizzata in prevenzione, prepara il paziente che deve subire un intervento di prostatectomia radicale.

Nel pre intervento il paziente viene educato ad apprendere quegli esercizi di controllo degli sfinteri, che saranno utili appena rimosso il catetere vescicale. Infatti una buona preparazione permetterà di attivare da subito il muscolo pubo-coccigeo per il controllo della incontinenza urinaria post prostatectomia.

Nel post intervento inoltre, attraverso l'utilizzo di tutte le metodiche riabilitative (SEF cioè stimolazione elettrica funzionale e BFB cioè biofeedback) il paziente potrà recuperare velocemente il controllo della muscolatura pelvi-perineale e quindi della continenza urinaria.