



Segni che indicano una disfunzione del Pavimento Pelvico:

- difficoltà ad interrompere il getto urinario
- perdita di urina facendo sforzi (tosse, starnuto, sollevamento di pesi) o con urgenza
- difficoltà e/o dolore durante i rapporti sessuali
- sensazione di peso a livello pelvico
- difficoltà a trattenere gas intestinali o feci
- difficoltà alla defecazione
- Stitichezza

Manifestazioni cliniche del danno:

- incontinenza urinaria
- vescica iperattiva
- prolasso degli organi pelvici
- incontinenza fecale
- disfunzioni sessuali
- sindromi dolorose perineali
- dissinergia addomino-pelvica

È possibile fare una ginnastica specifica:

•La Rieducazione del Pavimento Pelvico o Chinesiterapia Pelvi-perineale (CPP) è una terapia che ha l'obiettivo di ridurre i sintomi riferiti dal paziente migliorando così la qualità di vita.



Cosa si fa durante la seduta?

Ogni incontro può durare circa 60 minuti, suddiviso in due parti: Inella prima parte si andranno ad eseguire gli esercizi di chinesiterapia attiva con il terapeuta, la seconda invece è strumentale in cui si utilizzeranno due metodiche: 1) il biofeedback(tecnica di rieducazione delle attività fisiologiche, effettuata attraverso segnali visivi o acustici), 2) Stimolazione Elettrica Funzionale (tecnica di stimolazione della muscolatura in modo passivo attraverso una sonda intra-vaginale collegata ad uno stimolatore.

Che risultati si possono ottenere?

- ✓La CPP oltre a migliorare il quadro clinico raggiungendo in alcuni casi la risoluzione, consente in alcuni casi di evitare l'intervento chirurgico.
- ✓Le tecniche di riabilitazione possono essere usate a scopo preventivo, soprattutto nella donna in gravidanza.

Per ulteriori informazioni
contattare il Prof. Fabio Gaj
Telefono: 335-6524037

E-mail: fagaj@tin.it

Sito web:

www.masterpavimentopelvicosapiezana.it

Opuscolo realizzato dalla Dott.ssa
Chiara Torresetti

Università degli studi di
Roma "La Sapienza"
Azienda Policlinico
Umberto I
Dipartimento di Chirurgia
Generale e Specialistica
"Paride Stefanini"



IL PAVIMENTO PELVICO ... COS'È?



Dove si trova?

Il pavimento pelvico è l'insieme di muscoli e tessuto connettivo che chiude in basso la cavità addominale e corrisponde all'area genito-urinaria anale. (Fig.1)

In condizioni fisiologiche contribuisce a mantenere in posizione gli organi pelvici (utero, vagina, vescica, uretra e retto) sostenendoli nelle normali attività quotidiane (camminare, saltare, sollevare borse) sia in seguito a improvvise alterazioni della pressione intraddominale (starnuti tosse) e interviene nel loro corretto funzionamento. Quando queste funzioni sono compromesse, si presentano le disfunzioni.



• Fig.1

Quali sono le sue funzioni?

❖ continenza e minzione nella funzione

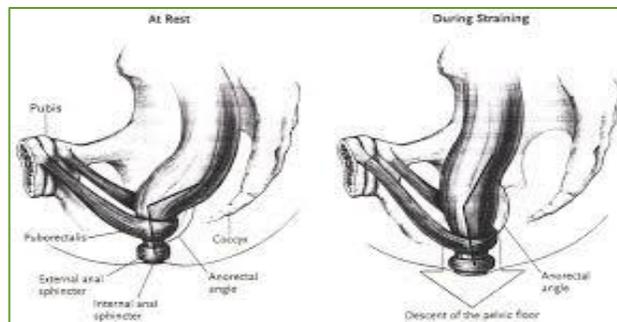
urinaria: la funzione urinaria viene svolta dalla alte vie urinarie (reni e ureteri) e dalle basse vie (vescica circondata dal muscolo detrusore e uretra). (Fig.2) Il pavimento pelvico interessa le seconde.



• Fig.2

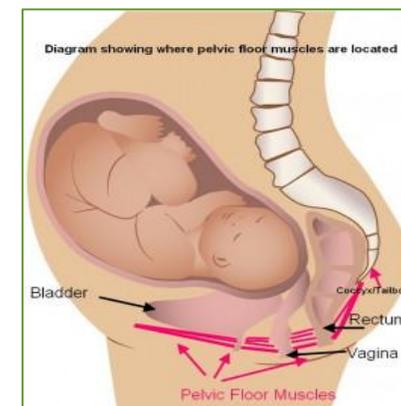
❖ continenza e defecazione nell'atto

defecatorio: il retto è l'ultimo tratto dell'intestino, sede dell'ampolla rettale che si continua verso la fine con il canale anale con cui forma a riposo un angolo di 90° circa contornato da muscoli che vanno a formare lo sfintere anale interno (SAI) involontario che rimane chiuso a riposo ed esterno (SAE) chiamato ano (volontario).



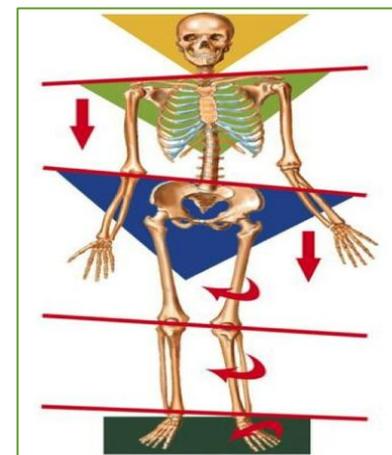
•Fig.3

❖ sessuale e riproduttiva: i muscoli del pavimento pelvico hanno un ruolo fondamentale per l'atto sessuale. Inoltre se da una parte durante la gravidanza devono sostenere il nuovo peso (Fig.4) dall'altra invece durante il travaglio e parto i muscoli permettono al feto di uscire.



• Fig.4

❖ biomeccanica: il pavimento pelvico contribuisce insieme ai muscoli del tronco a dare stabilità al corpo durante i movimenti (Fig.5), adattandosi per garantire l'equilibrio e l'armonia.



•Fig.5