

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



Consultori familiari
Regione Emilia-Romagna



IL PAVIMENTO PELVICO: cos'è e come influenza la vita della donna

1 settembre '23

Incontro monotematico a cura dell'ostetrica

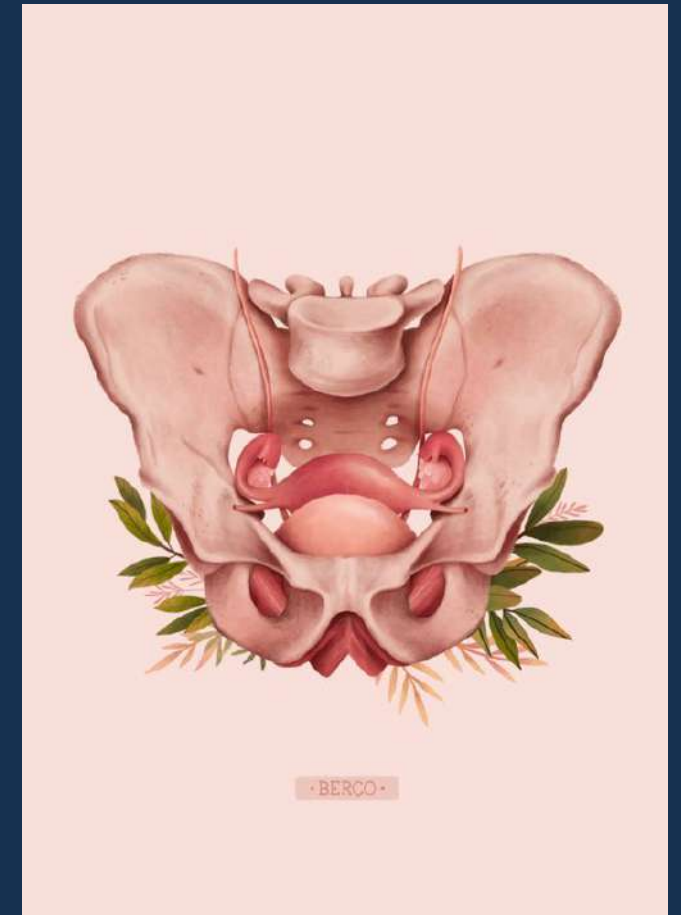
Teresa Sicignano

Distretto Castelfranco Emilia

IL PAVIMENTO PELVICO:

cos'è

e come influenza la vita della
donna



CONOSCIAMO IL PAVIMENTO PELVICO

COS'E'?

COM'E'?

QUALI STRUTTURE LO
COMPONGONO?



PERINEO FEMMINILE (vista inferiore)

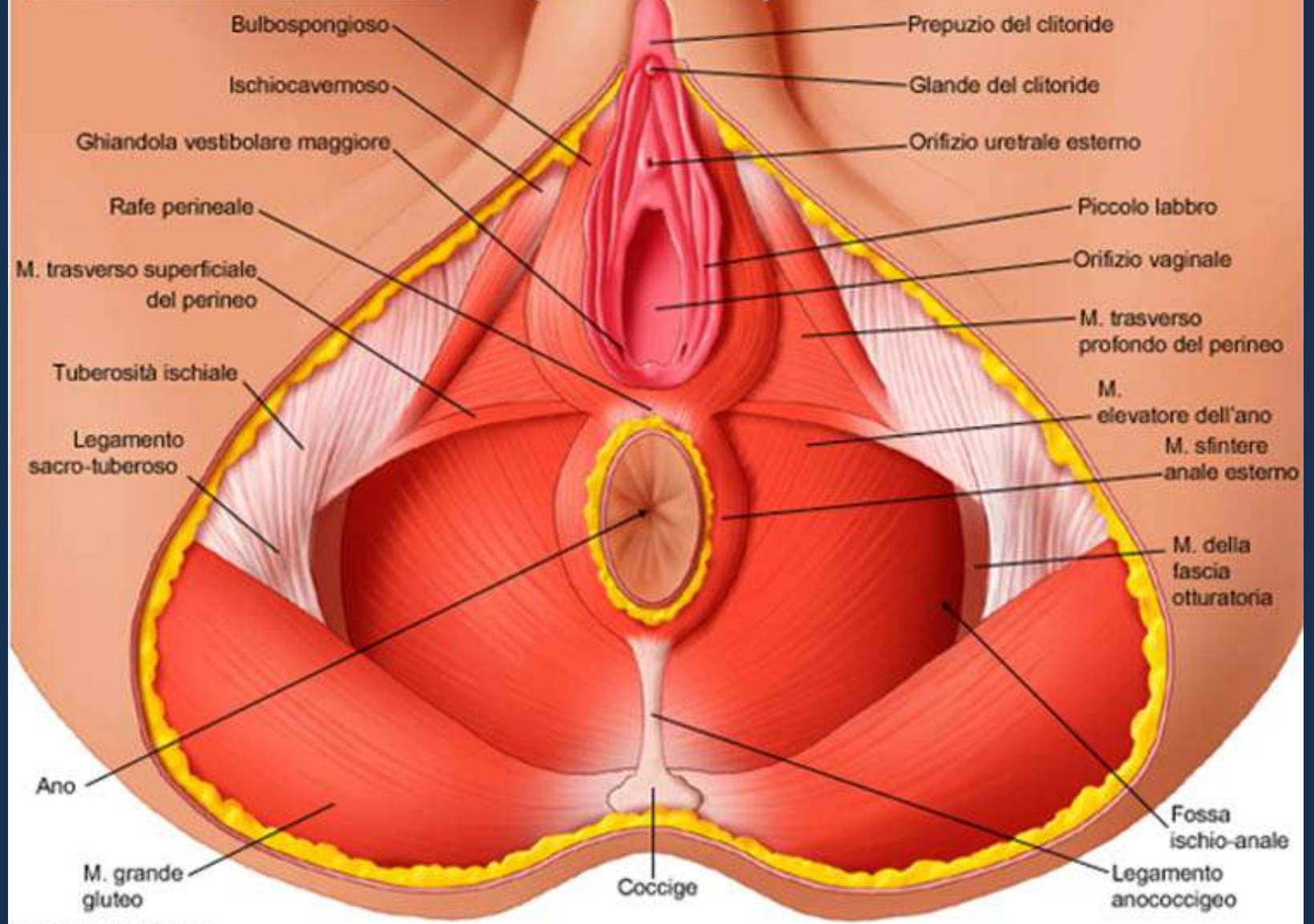




Fig. 2



Fig. 3

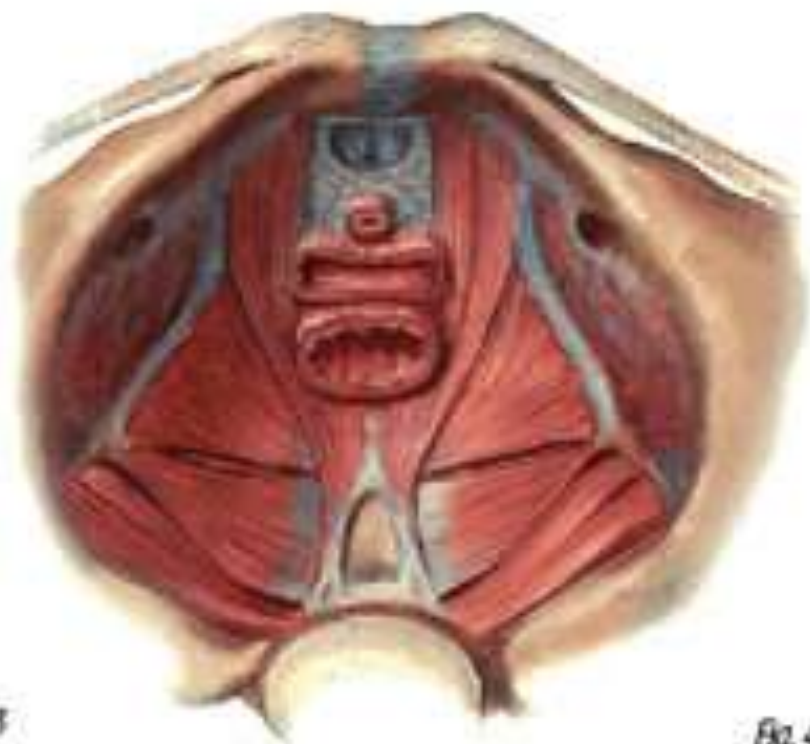
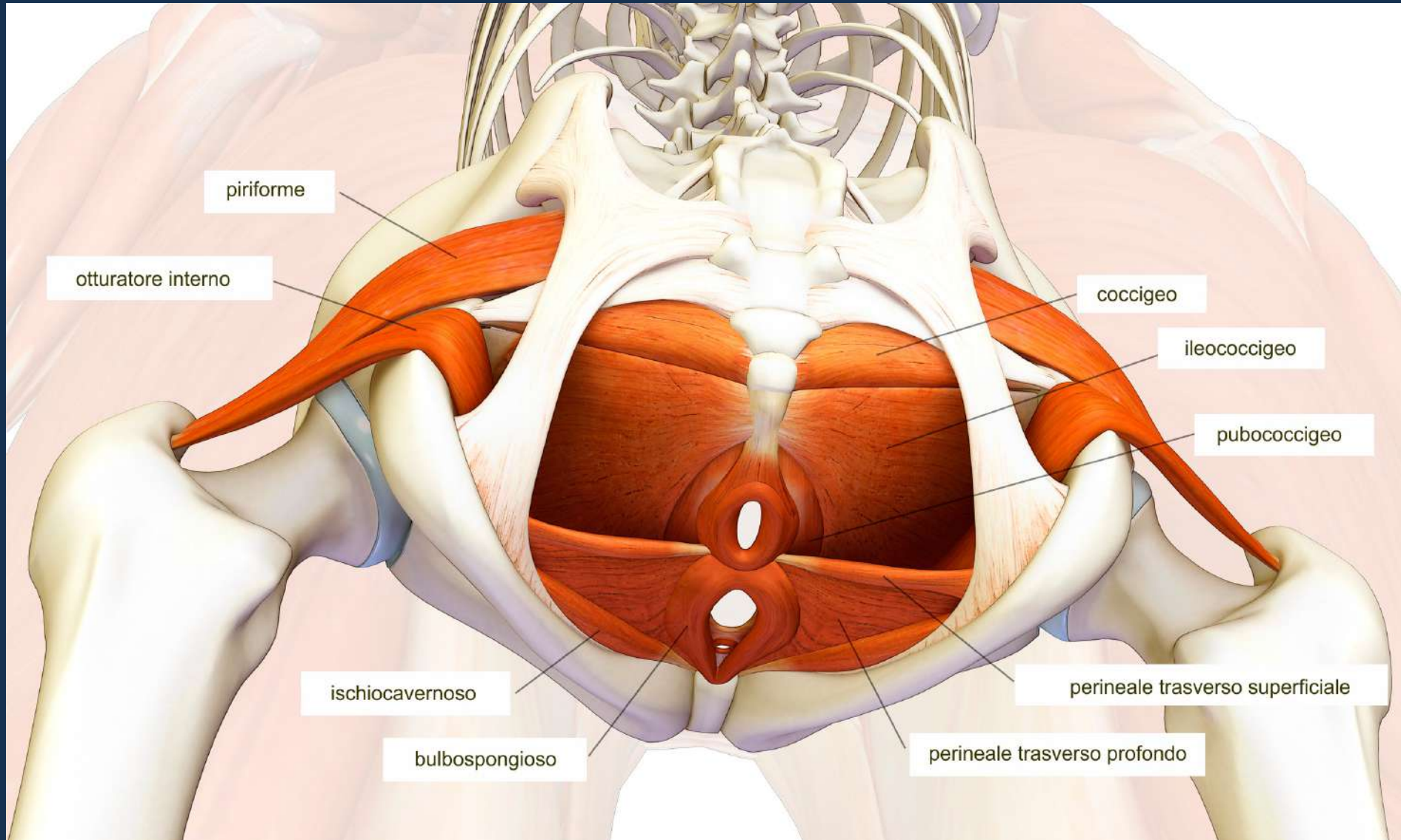
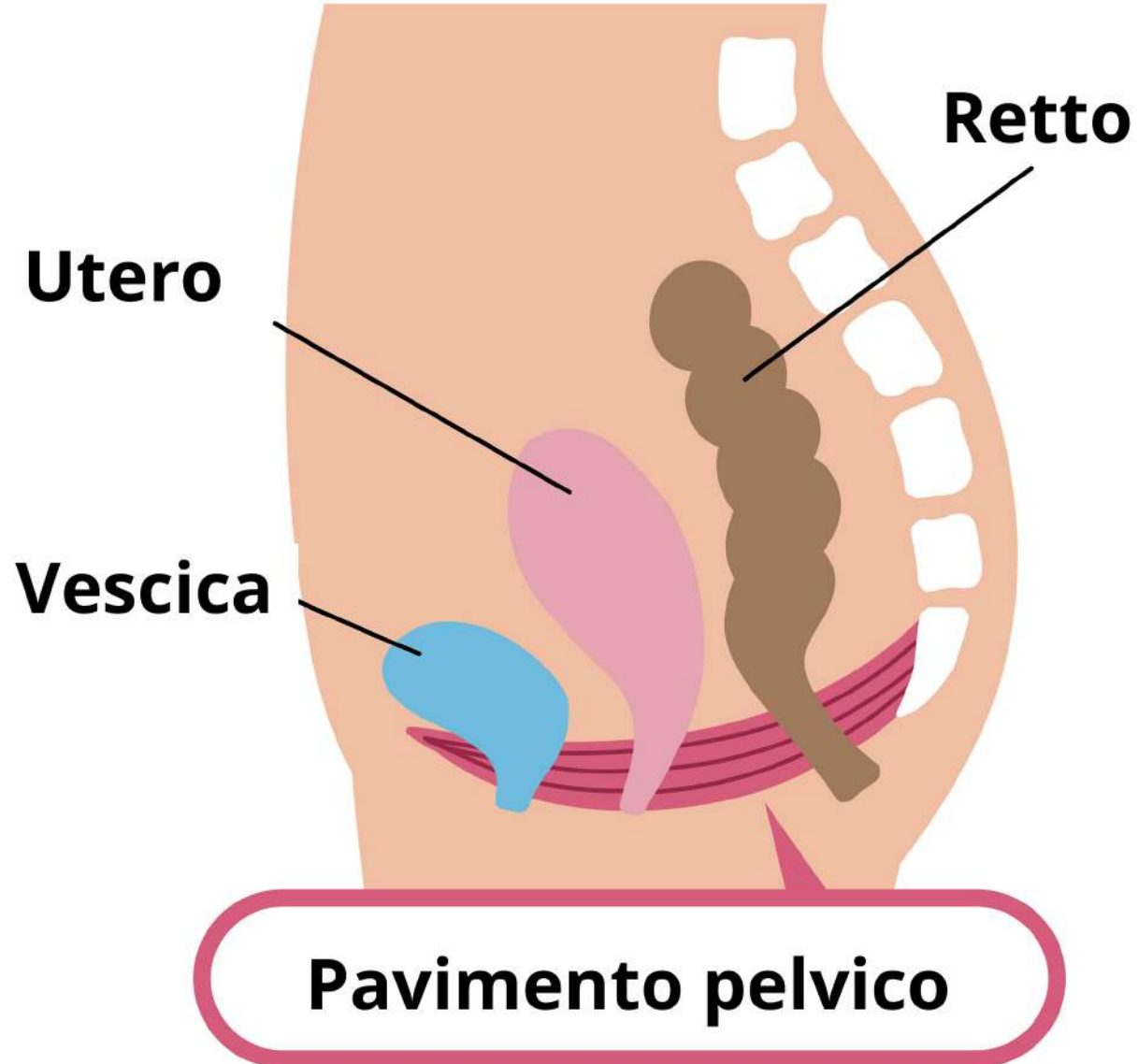
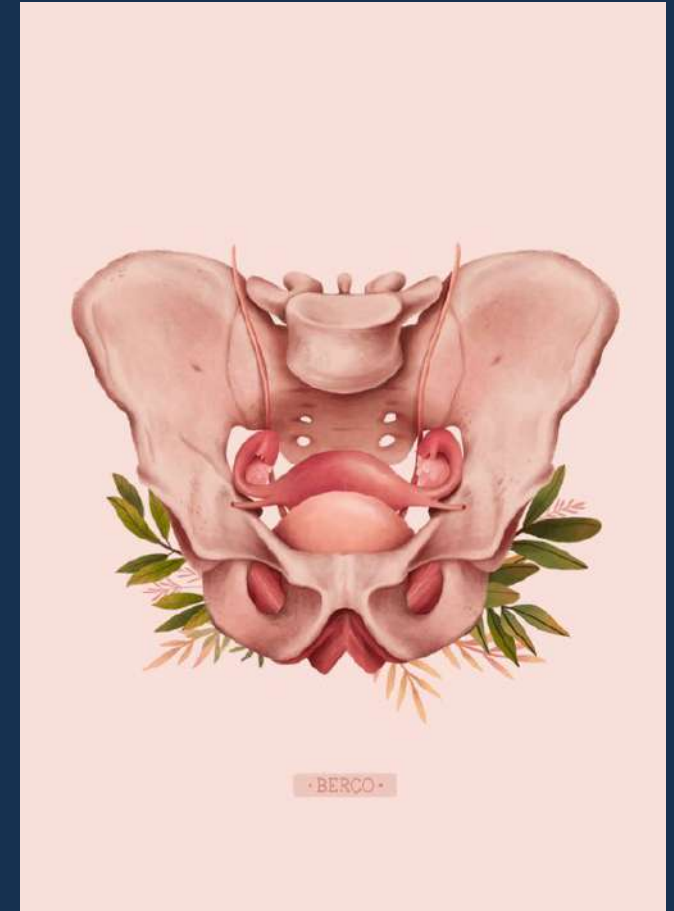


Fig. 4



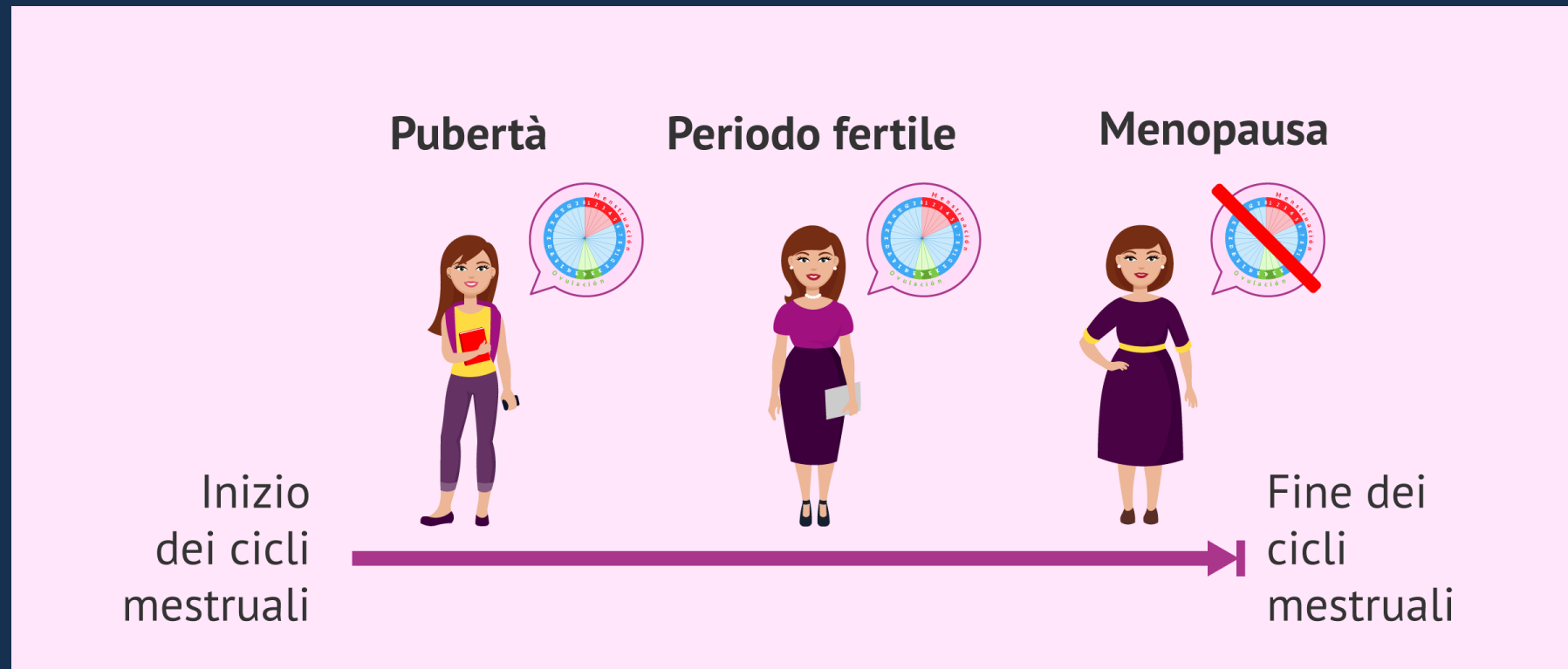


**IL PAVIMENTO PELVICO:
cos'è
e come influenza la vita
della donna**



Fasi della vita della donna

Visione medico-scientifica



Fasi della vita della donna

Visione sociologica – «REALE»





1445191584

**SCOPRIRSI
MENARCA**

cistiti, dolore durante
la mestruazione,
perdite involontarie
di urina

**PRIMO RAPPORTO,
PAURA DI
RIMANERE INCINTA**

infezioni vaginali,
cistiti, dolore pelvico

**GRAVIDANZA
POST PARTUM**

ipotono, perdite di
urina, diastasi,
stipsi

**MENOPAUSA
incontinenza
urinaria**

**SENESCENZA
prolasso**

Il tuo primo ricordo «PELVICO» è stato:



POSITIVO

**(il primo rapporto, scoprirsi, la
prima gravidanza...)**



NEGATIVO

**(perdite, dolore mestruale,
primo rapporto
doloroso...)**

**Sapevi che questi primi approcci possono aver
influenzato il tuo benessere pelvico attuale?**

Il tuo primo ricordo «PELVICO» è stato:

Indagine autonoma
su un gruppo di
studentesse del CLO
in ostetricia
(n. campione non
rappresentativo 66)

POSITIVO 🌈



NEGATIVO ☁️⚡



Sapevi che questi primi approcci possono aver influenzato il tuo benessere pelvico attuale?

IN CHE SENSO? 🤔



DAVVERO? NON NE AVEVO IDEA 😬



SI, PURTROPPO NE SONO CONSAPEVOLE! 😓💧



MENTE & PELVI

di cosa parliamo?



PAVIMENTO PELVICO E CORTICALIZZAZIONE

Spesso prendiamo in considerazione il nostro **pavimento pelvico** solo quando compaiono **eventi negativi**

**BRUCIORE E
PRURITO INTIMO**

**PERDITE VAGINALI,
«MI SENTO SPORCA»**

**PAURA DELLA
GRAVIDANZA**

**DOLORE AL
PRIMO RAPPORTO**

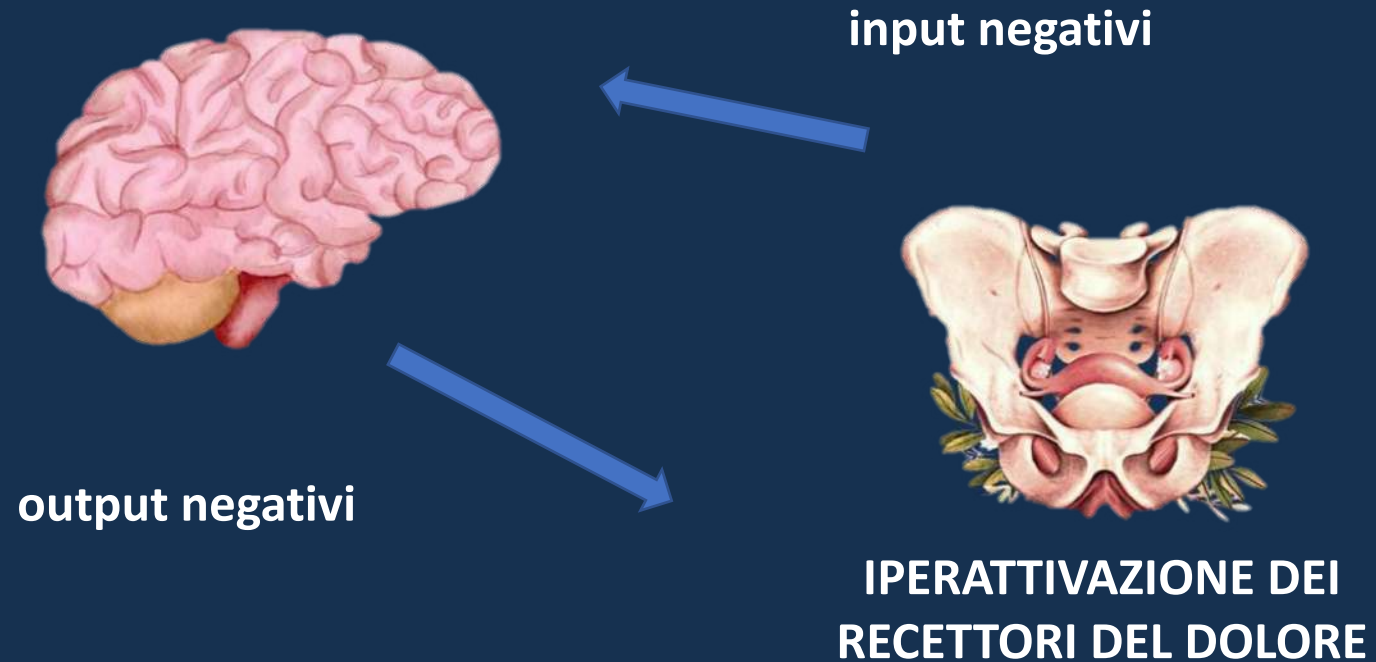


MI SPORCO CON IL CICLO

PARTO TRAUMATICO

**DEPILAZIONE PER
STANDARD ESTETICI**

Tutti questi input creano un'immagine alterata della pelvi nel nostro cervello, che inizia a mandare output nervosi negativi



«il nostro corpo memorizza tutto ciò che ci accade, registra, elabora e se lo ritiene necessario di difende»

Destruire l'idea negativa che possiamo avere del nostro pavimento pelvico attraverso input positivi rispetto a questa zona, può essere d'aiuto per creare a livello cerebrale una mappatura positiva della nostra pelvi!

**CONSAPEVOLEZZA
E PREVENZIONE**

**BENESSERE SESSUALE,
INDIVIDUALE E DI COPPIA**

**LIBERTA' DAL
GIUDIZIO SESSUALE**

**CONOSCENZA
DELLA PROPRIA
OVULAZIONE**



EDUCAZIONE SESSUALE

**PERCEZIONE INTIMA
DI SE' STESSA**

Se a livello cerebrale abbiamo una mappatura positiva della nostra pelvi, sarà più facile intervenire quando si presenta una patologia, poiché lavoreremo sul ricordo positivo di questa zona, rinforzandolo rispetto al segnale doloroso che stiamo vivendo in quel momento!



**facilitazione output
positivi**



**aumento di input
positivi**



**DIMINUZIONE
DELL'IPERATTIVAZIONE DEI
RECETTORI DEL DOLORE**



**Avere conoscenza e
coscienza di se stesse**

**Parlare e vivere la
propria sessualità
liberamente**

**Scoprirsi senza
vergogna**

**È L'ARMA DI
PREVENZIONE
E DI CURA PIÙ
IMPORTANTE
CHE ABBIAMO!**

Un pavimento pelvico che non funziona in maniera adeguata può essere la causa di diversi sintomi e accompagnare numerose patologie avendo a volte un forte impatto negativo sulla qualità di vita delle persone

IPERTONO

La muscolatura del piano perineale anteriore e posteriore può presentare un'elevata attività contrattile con difficoltà al rilassamento oppure presentare una contrazione quando invece dovrebbero rilassare



IPOTONO

Muscoli del pavimento pelvico possono essere ipotonici e ipocontrattili quando è presente una ridotta attività muscolare volontaria o involontaria



IPERTONO

Quando i muscoli del pavimento pelvico sono costantemente contratti anche le terminazioni nervose e il circolo sanguigno saranno compresse e il dolore che scaturisce incrementerà la contrattura creando un circolo vizioso di dolore – contrattura – dolore

Cause dell'ipertono dei muscoli del pavimento pelvico:

- alterazioni posturali
- abitudine a tenere contratta la muscolatura pelvica (glutei e ano)
- cadute sul coccige
- eccessiva attività fisica e sportiva che aumenta il tono muscolare (pesistica, squatting, spinning, aerobica, step, arti marziali...).

Lo stato emotivo e lo stress possono notevolmente contribuire allo stato di iperattività del muscolo

Dolore durante i rapporti

Ritenzione urinaria

Ritenzione anale/stipsi



IPERTONO

Secchezza vaginale

Cistiti ricorrenti

Vaginismo

**Sindrome del nervo
del pudendo**

IPOTONO

Quando il pavimento pelvico è ipotonico, perde la sua capacità di sostenere gli organi interni e di garantire la continenza

Cause dell'ipotono dei muscoli del pavimento pelvico:

- dopo il parto, momento in cui il muscolo viene stirato o lesionato per il passaggio del feto
- errori durante la minzione o la defecazione, o durante la gestione degli stessi nella giornata
- eccesso di sport con forti aumenti della pressione intraddominale (pesistica)
- lavoro con forti aumenti di pressione intraddominale
- scarso tono di stabilizzazione generalizzato (core stability)
- tosse frequente o urla frequenti (aumentano la pressione intraddominale)

Prolasso

**Mitto urinario
debole e/o
incompleto**

**Incontinenza urinaria da
sforzo**



Emorroidi-stipsi

**Mancata percezione
durante i rapporti**

Post partum

Sensazione di lassità

Domande & Risposte



Soffro di ipertono pelvico quindi è sconsigliato fare sport?

L'attività sportiva è importante anche nel percorso riabilitativo. Non è importante il tipo di sport ma come viene eseguito l'esercizio. Ricordiamo che il pavimento pelvico lavora insieme ad altre strutture muscolari: addominale, muscoli della colonna e diaframma. Se questi muscoli si indeboliscono per carenza di sport il tutto andrà a gravare sul pavimento pelvico. Quindi importante rinforzarli con lo sport (qualsiasi) facendosi aiutare da un trainer che spiega bene come eseguire il movimento

Come faccio a sapere se il mio pavimento pelvico ha problemi e sarebbe bene fare una visita?

Consiglio sempre una visita perché il nostro benessere intimo è alla base del nostro benessere generale. Problematiche abbastanza comuni quali dolore mestruale o fastidi in alcune posizioni durante i rapporti possono essere dei sintomi.

Rinforzare la muscolatura pelvica fa sempre bene?

Attenzione in particolare ai social! Il pavimento pelvico per essere funzionale deve essere sia tonico che elastico. E' facile con autodiagnosi scambiare i propri sintomi di ipertono con un ipotono. Tensioni eccessive della muscolatura potrebbero portare a dolori durante i rapporti, difficoltà nello svuotare la vescica, incontinenza urinaria, cistiti post coitali etc

In che senso curare l'alimentazione può ridurre alcuni disturbi?

Influisce perché un'alimentazione antiinfiammatoria «sfiamma» tutto il corpo e poi utile anche nella riduzione del dolore mestruale perché l'intestino non infiammato non grava sull'utero per congestione venosa.

Soffro di ipertono/ipotono pelvico quale respirazione devo utilizzare durante l'esercizio fisico?

La stessa respirazione che dovrebbero utilizzare anche le persone che non ne soffrono. Una tecnica di respirazione può essere: inspirando allargando leggermente le coste ed espirando mantenendo le coste allargate. Importante però sempre eseguire prima una consulenza con un professionista.

Soffro di cistite ricorrente e stipsi, cosa posso fare?

Quando ci sono episodi di stipsi il diametro del retto tende ad aumentare per l'accumulo di feci; per vicinanza anatomica potrebbe persino ritrovarsi a toccare la parete posteriore della vescica. Questo contatto faciliterà il passaggio di batteri, quali E. coli, determinando infezioni urinarie e iperattività vescicale.

Riabilitazione pelvica con indagine sulla funzionalità intestinale e correzione dell'alimentazione.

PAVIMENTO PELVICO IN GRAVIDANZA



Il momento più opportuno per fare una prima visita è
intorno alle **20-24 settimane di gravidanza**

Utile una rivalutazione 4 settimane
prima la data presunta del parto

Se si rileva un problema si consiglia
un percorso di riabilitazione

Valutazione circa 4-5 settimane dopo
il parto

Quali possono essere i segnali spia di una disfunzione del pavimento pelvico?

- Incontinenza urinaria (anche lieve) durante la gravidanza
- Secchezza vaginale
- Sensazione di pesantezza a livello del perineo
- Dolore durante i rapporti sessuali
- Stipsi ed emorroidi
- Sensibilità eccessiva o bruciore delle mucose genitali
- Sensazione di dolore durante le visite e le ecografie interne

Una disfunzione del pavimento pelvico in gravidanza può provare talvolta diversi problemi, che spesso sono l'uno la conseguenza del precedente

- Scorretto posizionamento del feto in utero
- Aumento dei tempi del travaglio (soprattutto della fase espulsiva)
- Aumento delle sensazioni di dolore durante (soprattutto durante la fase espulsiva)
- Aumentato rischio di episiotomia, parto operativo e taglio cesareo
- Aumento del rischio di lacerazioni gravi
- Aumento del rischio di incontinenza urinaria
- Dolore e difficoltà alla ripresa dei rapporti sessuali
- Aumento dei disturbi dell'umore dopo la nascita



Molte donne riferiscono di essersi sentite emotivamente molto provate e tristi dopo essere incappate in una di queste problematiche.

COME PRENDERSENE CURA?

Massaggio del perineo 32-34w

ha lo scopo di rilassare e rendere più elastica la porzione di muscolo che collega ano e vagina, ovvero quella più esposta a lacerazioni spontanee

Esercizi per la ginnastica pelvica
aiutano a rinforzare la consapevolezza e tonicità della pelvi (yoga, pilates...)

Esercizi di Kegel
servono a rendere non solo più tonici, ma anche più reattivi i muscoli perineali e vaginali

IMPORTANTE RICORDARE...

Durante l'esecuzione degli esercizi ricordatevi di **respirare regolarmente** (inspirando con la contrazione ed espirando con il rilassamento) prestando attenzione a non contrarre i muscoli dello stomaco.

Abbinare agli esercizi per il pavimento pelvico una **regolare attività fisica** (perfette lunghe camminate e il nuoto) e a una **sana alimentazione**.

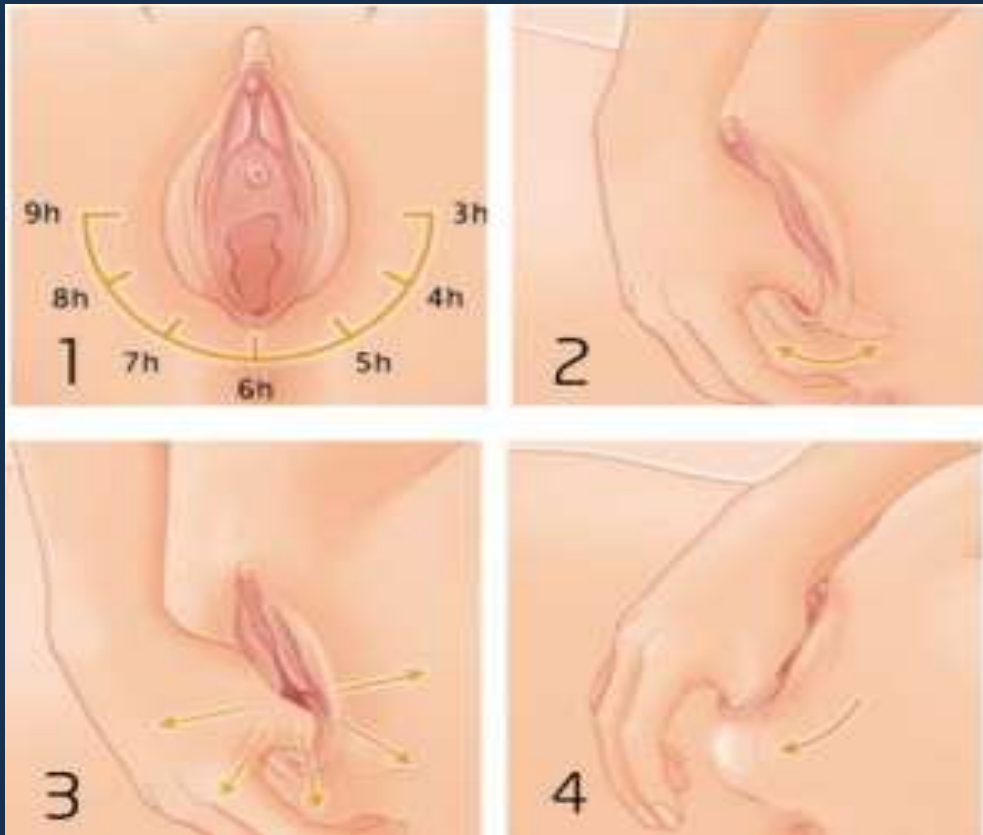
Non improvvisate MAI! Prima di iniziare qualsiasi attività **consultatevi con l'ostetrica/professionista di riferimento** perché non tutti gli esercizi possono essere adeguati al vostro stato perineale.

POSIZIONE: Semi seduta (con i cuscini dietro la schiena, ad esempio), accovacciata o eretta con un piede su una sedia.

QUANDO: 1-2 volte a settimana anche per 5 – 10 minuti

OCCORRENTE: lubrificante specifico oppure l'olio di oliva o di mandorle dolci (100% vegetali e spremuti a freddi)

NON INDICATO: in caso di herpes o infezioni vaginali



TECNICA: Si comincia massaggiando la zona esterna per rilassarla e prendere 'confidenza'. Si introduce poi il pollice in vagina mentre le altre dita poggeranno sui glutei (potreste pure procedere con una o entrambe le mani).

Massaggiando, applicare una certa pressione verso il retto e verso le pareti laterali della vagina. Tieni i pollici in questa posizione per circa un minuto. Si percepisce, soprattutto all'inizio, una leggera sensazione di bruciore e stiramento muscolare – immagine 2.

Successivamente, seguendo un movimento a "U" (o immaginando mezzo quadrante di orologio dalle h 3 alle h 9 – immagine 3) spostati dall'alto verso il basso e in avanti e indietro (come a simulare la testolina del bambino che vuole uscire), immagine 4.

Molte donne hanno difficoltà a procedere autonomamente per mancanza di confidenza con il proprio corpo.
Per superare questa difficoltà basta avere fiducia in se stesse e **sapersi ascoltare.**

Lasciarsi andare, attraversare, aprirsi. Un «anticipo» al parto.

Domande & Risposte



In che modo si previene la diastasi?

Con trattamenti che vanno ad interessare tutta la parete addominale con specifica percezione e attivazione del muscolo trasverso dell'addome.

I trattamenti al pavimento pelvico sono rischiosi per il bambino?

Assolutamente no, anzi già possibile iniziare dal terzo mese in poi. I trattamenti consentono di creare maggiore spazio e quindi prevenire malposizioni ed anche utili nella prevenzione della plagiocefalia intrauterina.

A me è stato detto che dopo il parto potevo trattenere la pipì per rinforzare il pavimento pelvico, è corretto?

Trattenere la pipì con lo «stop pipì» non rinforza il pavimento pelvico bensì lo indebolisce e può creare infezioni.

Come viene trattata la cicatrice dell'episiotomia? Si può fare dopo alcuni anni?

Ci sono molte tecniche sia con strumenti (macchinari) che con tecniche manuali.

Si può intervenire dopo anni? Assolutamente sì. Ovviamente tenendo presente che più è ravvicinato il percorso riabilitativo e maggiore saranno i risultati. Ma comunque importante fare un trattamento così da elasticizzare la zona e renderla più funzionale ed in linea con gli altri tessuti.

Domande & Risposte



Grazie