

## IL CENTRO DI RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO DI VILLA BENEDETTA GROUP

La valutazione avviene da parte della dottoressa fisiatra Rita Pellegrino.

Obiettivi specifici della riabilitazione sono la prevenzione e/o terapia dell'incontinenza urinaria e delle turbe della statica pelvica, la prevenzione e/o terapia delle disfunzioni ano-rettali e stipsi e, non ultima, la positiva ripercussione sulla qualità della vita sessuale femminile e maschile.

La Riabilitazione del Pavimento Pelvico consta delle seguenti attività:

**Chinesiterapia (CPP):** si fonda sull'esercizio terapeutico dei muscoli del piano perineale attraverso tre fasi sequenziali:

Presenza di coscienza della muscolatura

Rinforzo del tono muscolare

Training volto all'automatizzazione dell'attività perineale durante gli atti di vita quotidiana

**Biofeedback (BFB):** la tecnica di biofeedback prevede gli stessi esercizi di contrazione o rilassamento perineale, ma si avvale di un computer.

**Elettrostimolazione funzionale (SEF):** si è rivelata essere un mezzo molto efficace per la presa di coscienza del pavimento pelvico e rappresenta un'importante componente del progetto riabilitativo. Vengono utilizzati programmi di rinforzo della muscolatura sia tonica che fasica.

**Stimolazione del nervo tibiale posteriore (PTNS):** Lo scopo di questa stimolazione è quello di neuromodulare il nervo pudendo, attraverso una stimolazione retrograda (nervo tibiale posteriore-nervo sciatico-nervo pudendo), al fine di ottenere un'azione positiva sulla sintomatologia vescicale. La stimolazione elettrica del tibiale posteriore può essere effettuata utilizzando elettrodi transcutanei o percutanei.



CASA DI CURA PRIVATA  
VILLA BENEDETTA  
Circonvallazione Cornelia n.  
65 - 00165 Roma  
Tel. **06 666521**  
Fax **06 66 21630**  
[www.villa-benedetta.it](http://www.villa-benedetta.it)  
[segreteria@villa-benedetta.it](mailto:segreteria@villa-benedetta.it)

KAROL WOJTYLA  
HOSPITAL  
Viale Africa n. 32 - 00144 Roma  
Tel. **06 54999**  
Fax **06 54992138**  
[www.casadicurakwh.it](http://www.casadicurakwh.it)  
[segreteria@casadicurakwh.it](mailto:segreteria@casadicurakwh.it)



CASA DI CURA  
VILLA DEI PINI  
Via Casal di Brocco n. 19  
00042 Anzio  
Tel. **06 86 77 14**  
[www.casadicuravdp.it](http://www.casadicuravdp.it)  
[segreteria@casadicuravdp.it](mailto:segreteria@casadicuravdp.it)

POLIAMBULATORIO  
SEMEIOLOGICO  
ROMANO  
Via Nizza n. 22 - 00198 Roma  
Tel. **06 8413992**  
Fax **06 8540003**  
[www.semeiologico.it](http://www.semeiologico.it)  
[info@semeiologico.it](mailto:info@semeiologico.it)



## RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO



[www.villabenedettagroup.it](http://www.villabenedettagroup.it)

Numero Verde  
**800.076.076**

## RIABILITAZIONE PAVIMENTO PELVICO

La Riabilitazione del Pavimento Pelvico si prefigge l'obiettivo di guarire o ridurre i sintomi riferiti dal paziente e causati dalla disfunzione di questa zona, migliorando così la qualità di vita del soggetto.

La terapia è indirizzata ai muscoli del pavimento pelvico, che possono presentarsi ipovalidi (**incontinenza urinaria da sforzo, prolasso degli organi pelvici, ecc.**), oppure iperattivi (**es. disfunzioni sessuali femminili, vescica iperattiva, ecc.**), oppure con deficit di coordinazione (**es. stipsi da dissinergia del pubo-rettale**). La riabilitazione può essere consigliata dopo interventi di prostatectomia radicale e non e dopo interventi alle emorroidi. Seguendo il programma riabilitativo, si riescono ad ottenere risultati completi e sicuri. Ci vuole tempo e costanza ma tornare a condurre una vita sociale normale è possibile. La riabilitazione del pavimento pelvico è consigliata in **ambito sportivo, neurologico, ortopedico e geriatrico**.

### • Sportivo

Esistono sport intensi come il sollevamento pesi, l'atletica, il salto, la ginnastica, la pallavolo e l'hockey che possono compromettere la funzionalità del pavimento pelvico, se vengono praticati in forma professionale o con troppa assiduità. Determinati esercizi provocano un aumento eccessivo della pressione dall'interno dell'addome e del bacino, e il pavimento pelvico è la principale struttura che subisce queste pressioni. Quando il pavimento pelvico riceve in modo continuo forti sollecitazioni può finire con l'indebolirsi e con il perdere le funzioni che assicurano la continenza, vale a dire, la chiusura degli sfinteri.

### • Neurologico

Problemi al pavimento pelvico possono essere conseguenza di patologie che coinvolgono l'apparato neurologico (es.: sclerosi multipla, SLA, ictus cerebrale). I soggetti coinvolti possono essere sia donne che uomini (riabilitazione pavimento pelvico rettale).

## CONSULENZA PRE-PARTO

Durante la gravidanza il corpo femminile vive una vera e propria trasformazione, modificandosi e adattandosi per contenere e far crescere un altro essere umano dentro di sé. E in questa trasformazione il pavimento pelvico gioca un ruolo fondamentale. Muscoli pelvici tonici e sani aiutano a sostenere meglio il peso del bimbo, ne facilitano l'espulsione durante il parto e soprattutto evitano (o limitano) molti disturbi che la maggior parte delle donne si trova ad affrontare dopo il parto (es. incontinenza urinaria).

Esiste una rieducazione pre natale finalizzata alla preparazione della madre al parto e alla riduzione delle complicanze sia in gravidanza che dopo la nascita del bambino.

Il fisiatra interviene nel pre-parto, dal 6° mese di gravidanza, per evitare disfunzioni del pavimento pelvico.

Molte donne scoprono l'esistenza di perineo e muscoli pelvici proprio in queste circostanze. Gli esercizi che vengono effettuati servono a rendere non solo più tonici, ma anche più reattivi i muscoli perineali e vaginali.

### LA GINNASTICA PRE E POST PARTO PUÒ ESSERE ESEGUITA SIA IN ACQUA CHE A SECCO



## CONSULENZA POST-PARTO

Nel post parto, il fisiatra ha un ruolo centrale nella consulenza post parto.

A partire dal 3° mese dopo il parto si suggerisce di eseguire esercizi per il bacino e perineo, circolatori per gli arti inferiori e di respirazione diaframmatica.

Pertanto è fortemente consigliato proseguire il percorso e gli esercizi indicati dal fisiatra, specializzato nella riabilitazione uroginecologica, al fine di evitare problematiche e disfunzioni future.

Gli esercizi per i muscoli addominali possono essere eseguiti solo se il pavimento pelvico risulta contrattile ed efficace, in caso contrario è necessario allenare prima il perineo e poi eseguire addominali adeguati. Addominali sbagliati possono arrecare danni ai muscoli che chiudono il bacino portando a problematiche quali: incontinenza, alterazioni nella sfera sessuale, prolasso, dolori lombari e sulla regione del sacro.



### DOTT.SSA RITA PELLEGRINO

#### Responsabile Fisiatra di Villa Benedetta Group

Specializzata in: riabilitazione del pavimento pelvico, sia femminile che maschile, il trattamento con onde d'urto focali ed il trattamento di casi di osteoporosi e patologie neurologiche e osteoarticolari.