



La posta di **KINESIS**
Ambulatorio Fisioterapia Mogliano

Direttore Sanitario dott. Mariano Cardilli
Responsabile Fisioterapia Miriam Marsich

Imparare a conoscere e sentire il nostro corpo per prevenire e curare i disturbi del perineo

Gentile Kinesis, ho letto sull'Eco l'interessante articolo della dott.ssa Serena che trattava della rieducazione del pavimento pelvico. Ho 39 anni ed ho avuto due gravidanze a distanza di 20 mesi. Per facilitare il parto in entrambi i casi sono stata sottoposta ad episiotomia. Da un po' di tempo accuso senso di peso al basso ventre e noto una maggiore frequenza dello stimolo urinario, in particolare modo durante l'attività sportiva, eseguendo la camminata veloce o esercizi di rinforzo addominale. Ho parlato con il mio ginecologo che mi ha incoraggiata ad intraprendere un programma riabilitativo preventivo, dal momento che ha riscontrato un lieve abbassamento degli organi pelvici. Mi potete spiegare come si svolge e per quanto tempo è consigliabile praticarlo? Grazie.

(M.R.)

Carissima M.,
La sintomatologia da Lei riferita può considerarsi semplice conseguenza di una debolezza muscolare non trattata che, con l'episiotomia prima, e l'attività fisica poi, ha portato ad un'alterazione dell'intera struttura pelvica.

Ricordo che per pavimento pelvico si intende l'insieme di ossa, legamenti, fasce e muscoli adibito al sostegno degli organi pelvici (vescica, utero, retto), nonché al controllo attivo di apertura e chiusura degli sfinteri. In una tappa fisiologica importante ed impegnativa dal punto di vista psico-fisico come il parto, la struttura pelvica non adeguatamente allenata con una rieducazione pre-parto specifica, subisce delle sollecitazioni pressorie che, se non correttamente gestite ed indirizzate, portano quasi sicuramente al danno muscolare (lacerazione), o costringono all'utilizzo di manovre invasive (episiotomia). In un caso come il suo, in cui fortunatamente è possibile intervenire a livello più preventivo che curativo, la riabilitazione prevede una prima fase di "presa di coscienza" della muscolatura pelvica: è importante conoscere come siamo fatte, vedere, sentire e percepire questa parte del nostro corpo, per poterla allenare e ripristinarla funzionalmente. Questo tipo di consapevolezza viene raggiunta grazie ad esercizi guidati, in cui primeggiano la respirazione e l'utilizzo di determinate immagini mentali (similitudini fra la struttura pelvica ed elementi che ne ricordano l'azione, per

esempio un fiore che la sera si chiude e ritira i suoi petali). Una volta acquisita la "coscienza pelvica", si può procedere con l'allenamento vero e proprio, che prevede l'utilizzo di tecniche di mobilizzazione articolare, associate ad esercizi attivi di rinforzo per il recupero di tono e trofismo muscolare, alternate all'attività di rilassamento. E' fondamentale che questo tipo di lavoro sia abbinato ad una costante attività a domicilio: soprattutto all'inizio infatti il perineo ha bisogno di essere continuamente stimolato, se l'obiettivo finale è quello di integrarlo interamente nel nostro sistema corporeo, e quindi renderne automatico l'intervento al momento opportuno. Maggiore è l'impegno personale, minore sarà la durata del trattamento riabilitativo, ricordando in ogni caso che prenderci cura di noi stessi è un impegno inesauribile nel tempo.

Elisa Serena

SCRIVETEVI
*risponderemo con piacere
alle vostre domande.*