

PRESENTAZIONE

La zona genito-urinaria-ale è una parte del corpo che nella nostra cultura viene considerata particolare dal punto di vista emotivo e relazionale. Punto fondamentale dell'intimità, di funzioni indispensabili e del piacere sessuale, talvolta purtroppo è sede di disturbi e problemi che complicano molto la vita di chi ne soffre. Inoltre, data la loro natura, tali problemi possono essere anche difficili da confessare. I sintomi sono rappresentati, tra gli altri, da incontinenza urinaria e ano-rettale, disturbi della sfera sessuale, prolasso degli organi pelvici, difficoltà alla defecazione, dolore della zona genitale e la sofferenza che possono generare può essere davvero molta, creando imbarazzo, frustrazione, insoddisfazione sessuale, limitazioni alla vita quotidiana, alterazioni della vita di coppia e familiare, solitudine, isolamento sociale.

Questo libro è indirizzato alle persone che soffrono per questi sintomi, affinché possano identificarsi in quanto viene descritto, così da capire che non sono soli e che esiste una soluzione terapeutica, e quindi una speranza di miglioramento o di guarigione. Possono in tal modo trovare il coraggio di parlarne, se ancora non l'hanno fatto, e cercare presso professionisti esperti una risposta ai loro problemi. Lo scopo di questo volume è inoltre quello di andare in soccorso anche a chi ha vicino una persona che soffre per questi problemi (che sia il/la propria partner, un familiare, un'amica, un collega di lavoro), da un lato per suggerire una possibile soluzione terapeutica, dall'altro per comprendere meglio quanta sofferenza provocano tali disturbi.

Negli ultimi decenni i cambiamenti culturali, l'aumento delle conoscenze scientifiche e la diffusione di nuovi mezzi di comunicazione hanno permesso alle persone che soffrono di problemi della zona genito-urinaria-ale di chiedere aiuto e ai professionisti del settore di offrire percorsi diagnostico-terapeutici che spesso riescono a dare o a restituire al paziente una qualità di vita nettamente migliore rispetto alla precedente. Ma ancora molto resta da fare, poiché attraverso la ricerca scientifica è possibile trovare nuove cure e comprendere come ottimizzare l'utilizzo di quelle esistenti. Attraverso la diffusione di informazioni, alla quale questo libro vuole essere un contributo, tutti coloro che soffrono di questi problemi, a qualsiasi latitudine, devono poter avere la forza, il coraggio e la possibilità di manifestare il proprio disagio, ricevendo tempestivamente diagnosi e cure.

Una delle possibili soluzioni terapeutiche a queste problematiche è rappresentata dalla fisioterapia e riabilitazione del pavimento pelvico, e cioè di quella parte di muscoli e connettivo che coincide con la zona genito-urinaria-ale e che talvolta non funziona correttamente e può quindi dar luogo ai sintomi sopracitati. La sua alterazione può essere correlata a fattori di rischio come il parto, la menopausa, l'invecchiamento, le caratteristiche genetiche, gli stili di vita, comprendendo tra questi il lavoro, lo sport, l'attività sociale. Oppure può essere correlata a inadeguate abitudini minzionali e defecatorie, o ad altra

patologia, ad esempio del tessuto connettivo o dell'apparato respiratorio, oppure l'inevitabile conseguenza di intervento chirurgico. A seconda dei casi, i muscoli del pavimento pelvico possono diventare troppo deboli, oppure troppo rigidi, o poco coordinati, alterando così le funzioni alle quali partecipano: urinaria, ano-rettale, sessuale, riproduttiva, della statica pelvica, bio-meccanica e determinando uno o più sintomi.

La fisioterapia e riabilitazione è costituita da una serie di tecniche e strumenti che agiscono sui muscoli del pavimento pelvico e sulle strutture che li regolano, come il cervello e che consistono in esercizi terapeutici, tecniche manuali, comportamentali, strumentali, come la stimolazione elettrica, il bio feedback, i coni, i dilatatori, ecc.

In questo libro viene quindi inizialmente descritto il funzionamento del pavimento pelvico e come esso partecipa alle diverse funzioni. In un secondo momento viene esposto cosa accade quando non funziona più in maniera corretta e i sintomi che possono insorgere, con particolare attenzione a come si sente il paziente e a quali problematiche si trova ad affrontare.

Successivamente viene descritta che cos'è la fisioterapia e riabilitazione indirizzata a questa parte del corpo, affinché la persona possa capirne i vantaggi, i meccanismi d'azione, la scarsa invasività, gli strumenti e le tecniche, e comprendere l'importanza di affidarsi a un professionista esperto. Ampio spazio viene dato ai consigli ed esercizi terapeutici, affinché il lettore possa imparare a conoscere e a percepire i muscoli del pavimento pelvico, e a correggere abitudini e stili di vita scorretti. Vengono date inoltre le indicazioni del caso su come effettuare una adeguata prevenzione.

La parte finale, estremamente importante e peculiare, è dedicata ai casi clinici: grazie a quello che i pazienti raccontano, a cosa dicono durante le sedute di fisioterapia e riabilitazione, il lettore potrà identificarsi e comprendere al meglio sia la propria condizione, sia come viene effettuata la terapia, concretizzando così la speranza di migliorare la propria qualità di vita.

INDICE

PERCHÉ QUESTO LIBRO	17
----------------------------------	-----------

Capitolo 1

COME È CONSIDERATO IL PAVIMENTO PELVICO	21
...dalla parte delle persone.....	21
...dalla parte del mondo scientifico.....	22

COME FUNZIONA E COSA FA IL PAVIMENTO PELVICO

Capitolo 2

UN'AMACA CHE FA MOLTE COSE: DOV'È E COME FUNZIONA IL PAVIMENTO PELVICO	27
---	-----------

Capitolo 3

COME FACCIAMO A TRATTENERE E LASCIARE ANDARE L'URINA: PAVIMENTO PELVICO E FUNZIONE URINARIA	33
Il ruolo del pavimento pelvico nella funzione urinaria.....	35

Capitolo 4

COME FACCIAMO A TRATTENERE E LASCIARE ANDARE LE FECI: PAVIMENTO PELVICO E FUNZIONE ANO-RETTALE	37
Il ruolo del pavimento pelvico nella funzione ano-rettale	39

Capitolo 5

QUELL'ARGOMENTO MOLTO SPECIALE: FUNZIONE SESSUALE E PAVIMENTO PELVICO	41
Il ruolo del pavimento pelvico nella funzione sessuale	44

Capitolo 6

**COME FANNO I VISCERI PELVICI A STARE AL LORO POSTO:
LA STATICA PELVICA E IL PAVIMENTO PELVICO.....47**
Il ruolo del pavimento pelvico e la statica pelvica.....48

Capitolo 7

**COME FUNZIONA IL PAVIMENTO PELVICO DURANTE
LA GRAVIDANZA E IL PARTO: FUNZIONE RIPRODUTTIVA51**

Capitolo 8

**COSA FA IL PAVIMENTO PELVICO NEL BACINO:
FUNZIONE BIO-MECCANICA.....53**

**COSA ACCADE QUANDO IL PAVIMENTO PELVICO
NON FUNZIONA CORRETTAMENTE**

Capitolo 9

**COME SI SENTE LA PERSONA CON SINTOMI DA DISFUNZIONE
DEL PAVIMENTO PELVICO E COME CAMBIA LA SUA VITA59**

Capitolo 10

**COME POSSONO DIVENTARE I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO
QUANDO NON FUNZIONANO BENE.....63**

Capitolo 11

QUALI SONO I SINTOMI CHE SI POSSONO PRESENTARE67

SINTOMI URINARI.....67

Perdite? No grazie: l'incontinenza urinaria.....67

Ma in questo bagno ci devo proprio vivere? L'urgenza e la frequenza
urinaria, la nicturia.....72

Quando la pipì fatica a uscire.....74

Ancora? Non è possibile! Cistite e pavimento pelvico76

SINTOMI ANO-RETTALI78

Una difficile convivenza: la stipsi78

Un importante motivo di imbarazzo: l'incontinenza e l'urgenza ano-rettale	81
QUELLO DI CUI È DIFFICILE PARLARE: SINTOMI DELLE DISFUNZIONI SESSUALI FEMMINILI E MASCHILI	83
Per me il sesso potrebbe anche non esistere più: il disturbo del desiderio	85
Il corpo o la mente non rispondono: il disturbo dell'eccitazione	85
Non ci arrivo proprio: il disturbo dell'orgasmo.....	85
Farlo è un supplizio: i disturbi correlati al dolore, vaginismo e dispareunia.....	85
PAVIMENTO PELVICO E DOLORE CRONICO/PERSISTENTE	89
I meccanismi del dolore cronico/persistente	89
Non guardatemi e non toccatemi: dolore vulvare persistente e vulvodinia.....	97
Una vita impossibile: la sindrome del dolore pelvico cronico.....	101
Aiuto! Non posso più stare seduto! La sindrome del nervo pudendo.....	104
La vescica mi brucia! La sindrome della vescica dolorosa e cistite interstiziale	108
Una malattia strana. L'endometriosi	110
Una sofferenza diffusa: la fibromialgia	112
Che male alla pancia! La sindrome dell'intestino irritabile.....	114
ALTRI SINTOMI E CONDIZIONI.....	116
Quella fastidiosa pallina che esce fuori: il prolasso degli organi pelvici.....	116
Quando il pavimento pelvico non funziona in gravidanza e durante il parto.....	119
Che cambiamento! La menopausa	121
Sintomi della funzione biomeccanica	123
PAVIMENTO PELVICO, COMORBILITÀ E ALTRE PATOLOGIE.....	125
Le patologie del tessuto connettivo	125
Il lichen vulvare	127
Le patologie oncologiche	129

Le mutilazioni genitali femminili.....	131
Le malattie neurologiche	132
PAVIMENTO PELVICO E...	133
Pavimento pelvico e sport.....	133
Pavimento pelvico, alimentazione e idratazione.....	137
Il pavimento pelvico e le stagioni.....	140
Pavimento pelvico ed età pediatrica	141
Pavimento pelvico e adolescenza.....	144

**UN INDISPENSABILE AIUTO PER IL PAVIMENTO PELVICO:
LA FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE**

Capitolo 12

CHE COSA SI INTENDE CON FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO	149
--	------------

Capitolo 13

IN COSA CONSISTE LA FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO	153
L'importanza della diagnosi	155
La valutazione funzionale del fisioterapista.....	156
La pianificazione del trattamento fisioterapico e riabilitativo	161
Le tecniche e gli strumenti per il trattamento fisioterapico e riabilitativo del pavimento pelvico	162
<i>Esercizio terapeutico</i>	163
<i>Terapia manuale</i>	170
<i>Il protocollo Stanford</i>	172
<i>Abitudini, stili di vita e terapia comportamentale</i>	173
<i>Il biofeedback</i>	176
<i>La stimolazione elettrica</i>	178
<i>Le terapie fisiche</i>	179
<i>I coni vaginali</i>	180
<i>I dilatatori vaginali</i>	181

<i>I dilatatori anali</i>	183
<i>Il trattamento domiciliare e l'autotrattamento</i>	183
<i>I presidi assorbenti</i>	186
La valutazione dei risultati.....	187

Capitolo 14

LAVORARE INSIEME PER LA SALUTE DELLA PERSONA: L'INTEGRAZIONE TRA I PROFESSIONISTI	189
--	------------

Capitolo 15

COS'È L'EVIDENZA SCIENTIFICA E IL SUO RAPPORTO CON LA FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO	191
Per chi vuole approfondire.....	192

Capitolo 16

ATTENZIONE AI FALSI MITI: COSA NON È LA FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO	195
--	------------

CASI CLINICI: ESEMPI DI PERSONE E CURE

INTRODUZIONE	201
SINTOMI URINARI	203
Stefania: "Non sono incontinente!"	203
Annamaria: le Dolomiti e il centro della Terra	204
Silvio: "Non sapevo che l'incontinenza potesse venire anche agli uomini... chi mai l'avrebbe detto che mi sarei ridotto così!"	206
Laura: la mancata libertà sessuale, la cistite post coitale	208
SINTOMI ANO-RETTALI	211
Alberta: l'incontinenza fecale, "Oddio, quanto mi vergogno!"	211
Anna: la stipsi, "Ogni volta è un'avventura!"	212
SINTOMI DELLA FUNZIONE DI SOSTEGNO	215
Valeria: la fastidiosissima "pallina", il prolasso degli organi pelvici.....	215

SINTOMI DELLA FUNZIONE SESSUALE	219
Silvana: il dolore inconfessabile	219
Loretta: un caso di vaginismo, tanta paura ma nessun dolore.....	221
Anita: l'orgasmo "da sola"	223
Giulio: l'eiaculazione precoce.....	224
Ernesto: la disfunzione erettile.....	227
SINTOMI DELLA FUNZIONE RIPRODUTTIVA	229
Giulia: l'incontinenza urinaria durante la gravidanza	229
SINTOMI DELLA FUNZIONE BIOMECCANICA	231
Alessia: "Che cosa c'entra il mal di schiena con l'incontinenza urinaria?"	231
PAVIMENTO PELVICO E DOLORE	235
Silvia: un mondo di dolore e di incomprensione, la vulvodinia.....	235
Paola: la potenza del diario.....	238
Giovanni: il nervo pudendo	240
Amanda: la sindrome della vescica dolorosa e la cistite interstiziale.....	243
Gabriella: l'endometriosi... ma non è ancora finita?.....	244
STATI PARTICOLARI	247
Serena: l'incontinenza urinaria post partum e il disturbo dell'orgasmo	247
Bianca: la pace con la parte femminile. La menopausa.....	249
PAVIMENTO PELVICO E SPORT	251
Gianluca: il sovraccarico da sport.....	251
Veronica: il post partum e lo sport.....	254
ALTRE PATOLOGIE	257
Fabiola: il lichen.....	257
Alessandra: il tumore al seno.....	258
Vittoria: la malattia neurologica.....	259
DOMANDE FREQUENTI	263
SITI WEB	267
BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE	269

PERCHÉ QUESTO LIBRO

Questo libro vuole essere una **speranza**. Una speranza per le persone che soffrono di sintomi "inconfessabili" e non hanno ancora avuto il coraggio di parlarne o non hanno ancora trovato una soluzione.

Una speranza per chi si sta avventurando nel "mondo" del pavimento pelvico e delle problematiche a esso relative. Una speranza per chi non sa più "dove sbattere la testa". Una speranza per chi pensa di non averne più.

I suoi **obiettivi** principali sono:

- ◆ **far conoscere** l'esistenza e le potenzialità della fisioterapia e riabilitazione del pavimento pelvico, una opzione terapeutica possibile da qualche decennio, ma ancora poco conosciuta a causa di diversi motivi, in parte culturali, in parte scientifici, in parte organizzativi;
- ◆ **aiutare** quelle persone che hanno difficoltà, e/o sintomi nell'area genito-urinaria-anales, ma non hanno avuto la possibilità o il coraggio di chiedere aiuto a un professionista, oppure l'hanno fatto, ma non hanno comunque ancora trovato una soluzione. Attraverso la lettura di cosa accade quando il pavimento pelvico non funziona e quella dei casi clinici, potrebbero identificarsi in ciò che succede a loro e comprendere che la loro sofferenza e il loro disagio hanno un nome, corrispondono a un sintomo che il mondo scientifico riconosce come tale, e per il quale esiste un percorso diagnostico-terapeutico;
- ◆ **dare consigli** e insegnare qualche semplice esercizio a chi ha sintomi, a chi vuole mantenere in salute i muscoli della zona genitale, o fare prevenzione per il futuro, così come si fa per altre parti o organi del corpo;
- ◆ **far sapere** come funziona e in cosa consiste la fisioterapia e riabilitazione del pavimento pelvico, poiché in alcune situazioni essa può venire applicata e utilizzata in modo non corretto.

Il valore e l'importanza di questo approccio terapeutico è identificato anche nella sua **relativa scarsa invasività** (rispetto ad altre terapie), nelle sue **ridotte controindicazioni** (non è applicabile solo se il paziente non può o non vuole collaborare, oppure ha gravi o totali lesioni del sistema nervoso centrale), e **limitati effetti collaterali** (solo con l'utilizzo di poche tecniche si corre qualche rischio davvero limitato).

A questo proposito, riporto la mia personale esperienza professionale: quando più di vent'anni fa ho iniziato a lavorare con questa terapia, sono rimasta sorpresa del suo effetto positivo. Ricordo con grande piacere il momento in cui aprivo la porta dell'ambulatorio e rivedevo le pazienti dopo le prime 3-4 sedute: erano raggianti, trasformate, truccate e ben vestite, ed era inequivocabile da come entravano che il loro benessere psicofisico e la loro autostima erano cresciuti.

La loro incontinenza urinaria stava regredendo, e si stavano riappropriando del piacere di parti della loro vita che avevano dovuto accantonare. E questo mi ha davvero fatto capire da un lato quanta sofferenza, quanto cambiamento negativo, quanto impatto sulla qualità di vita possano avere alcuni sintomi, ma anche quanta potenzialità avesse la fisioterapia e riabilitazione del pavimento pelvico: tanto miglioramento in tempi brevi per un sintomo apparentemente innocuo, invisibile e difficile da comunicare.

Come avrete modo di leggere e come sa chi già è in questo mondo, questa terapia viene utilizzata anche per altri sintomi oltre l'incontinenza urinaria.

Inoltre, come tutte le terapie della medicina del mondo occidentale, non "promette" la guarigione sempre e comunque, poiché anch'essa si fonda su principi scientifici che comprendono l'ipotesi: quando fai, prendi o somministri una terapia, non sei certo che questa funzionerà. Lo saprai solo quando l'hai fatta, presa o somministrata. Ovviamente l'utilizzo di essa si basa su principi rigorosi e di comprovata efficacia. Lo stesso discorso vale per una pastiglia per il mal di testa o per un intervento chirurgico.

Questo libro è indirizzato alle persone, ai potenziali pazienti, e quindi è stato scelto un linguaggio che fosse il più possibile semplice e comprensibile, nonostante l'argomento abbia risvolti a tratti complessi. Spero di soddisfare così le esigenze di tutti i lettori. Alcuni momenti sono stati descritti con ironia, perché così accade nell'ambito terapeutico: è utile precisare che questa modalità non viene mai utilizzata se non è il paziente a volerla e a usarla perché la considera utile per sé.

Gli argomenti trattati riguardano la sfera intima e alla persona viene dedicato sempre e comunque il più grande rispetto.

Per chi non conoscesse il mondo dei sintomi legati a un malfunzionamento del pavimento pelvico, o per chi lo conoscesse in parte, ricordiamo che sono legati alla **qualità della vita**: possono determinare imbarazzo, frustrazione, alterazione dell'autostima e dell'immagine corporea, sessualità insoddisfacente, impossibilità alla procreazione, dolore, insonnia, alterazione delle abitudini sociali, familiari, personali.

Non sono come una cardiopatia, che se non curata può causare la morte, ma sono legati alla sofferenza dell'individuo. Si tratta pertanto di condizioni dagli aspetti soggettivi: è solo la persona che ne soffre a percepire e a conoscere quanto quel sintomo peggiori o meno la sua qualità di vita.

Pur quindi essendo vero che di sintomi legati al malfunzionamento del pavimento pelvico non si muore, bisogna ricordare che esistono situazioni in cui "non si vive", perché i problemi sono talmente tanti e gravi da condizionare totalmente la vita di chi ne soffre. Da qui l'importanza per queste persone di avere a disposizione delle terapie che le possano aiutare a guarire o quanto meno a rendere vivibile la loro esistenza.

A questo proposito, il lettore potrebbe sorprendersi per i pochi dati epidemiologici inseriti. Nonostante la loro importanza, si è ritenuto che in questo testo i numeri fossero indipendenti dall'attenzione rivolta alle persone che soffrono, alle quali è dedicato questo libro.

Buona lettura!

