

# Muscolatura pelvica, un percorso per la rieducazione



La Riabilitazione dei muscoli perineali è finalizzata a migliorarne il tono e la contrattilità

**Dott.ssa Ester Veronesi**

*Ostetrica e Fisioterapista  
Specialista in Rieducazione  
del pavimento pelvico e  
Rieducazione Posturale Globale - Modena*

a volte altri eventi, questi muscoli possono indebolirsi, dando origine a disturbi e disagi come per esempio la perdita di urina o la sensazione di dolore durante i rapporti sessuali.

**Il primo passo è quello di imparare a conoscere il proprio corpo, raggiungendo una migliore consapevolezza dei propri organi pelvici**

Per questo motivo è importante, in caso di problemi di questo tipo, ricondurre questa parte del corpo femminile alla sua efficienza attraverso un percorso di Riabilitazio-

ne. Riabilitare il pavimento pelvico significa permettere alla donna di migliorare le “performance” del muscolo, in modo da consentirgli di espletare correttamente le sue funzioni.

**Gli obiettivi della Riabilitazione**

La Riabilitazione perineale è una tecnica finalizzata a migliorare il tono e la contrattilità dei muscoli del perineo, può quindi essere definita come un insieme di tecniche conservative, manuali e strumentali, che hanno come obiettivo la correzione di molteplici disfunzioni a carico del pavimento pelvico. Il miglioramento del tono muscolare del pavimento pelvico

**I**l pavimento pelvico è costituito dall'insieme dei muscoli che nella donna vanno a chiudere inferiormente il bacino, si estende dal pube al cocchige e sostiene la vescica, l'utero e l'ultima parte dell'intestino. Durante la Menopausa o a seguito di eventi come la gravidanza, il parto, interventi chirurgici, sforzi o attività pesanti e

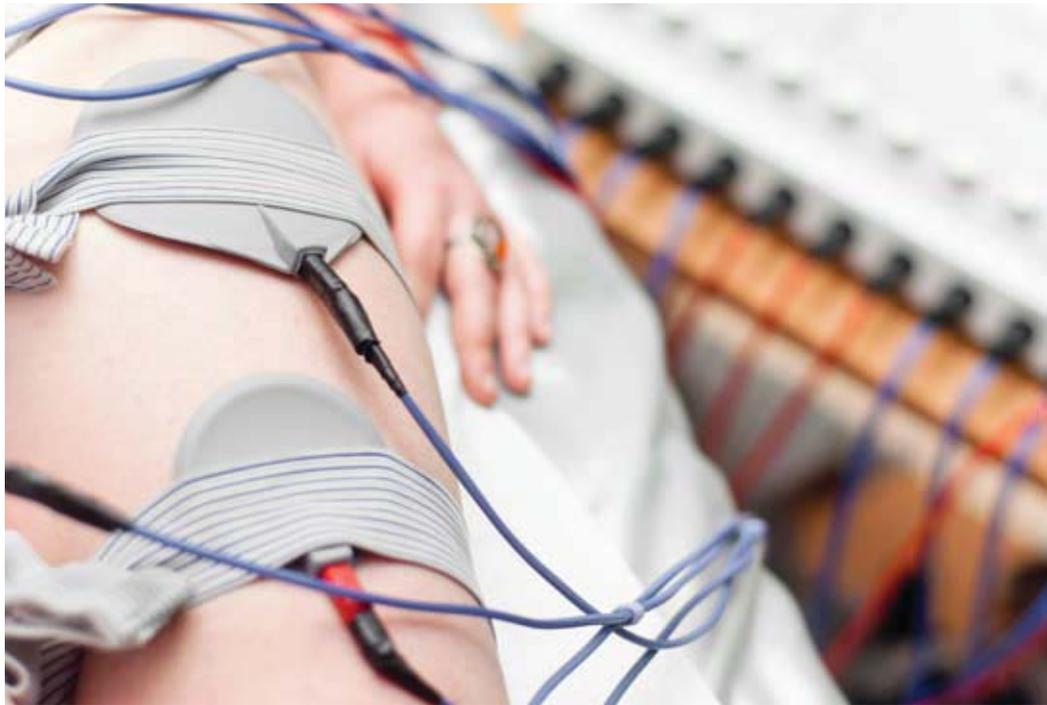
può essere considerato sia in termini di aumento che in termini di riduzione dello stesso. Il muscolo debole non è solo quello che non è in grado di contrarsi ma anche quello che non è in grado di rilassarsi. Le tecniche riabilitative hanno lo scopo di raggiungere vari obiettivi tra cui:

- il mantenimento della statica pelvica;
- la prevenzione e cura dell'incontinenza;
- il miglioramento della funzione urinaria e intestinale;
- il mantenimento di una soddisfacente qualità della vita sessuale.

### Le fasi del percorso

Il piano del trattamento sarà organizzato in funzione dai singoli problemi riferiti dalla Paziente; è pertanto, assolutamente necessaria un'accurata valutazione preliminare sia dal punto di vista organico che funzionale. La persona interessata sarà poi adeguatamente informata su alcune delle caratteristiche principali che riguardano il suo disturbo per facilitare l'atteggiamento di collaborazione al trattamento.

Primo passo fondamentale, è quello di imparare a conoscere il proprio corpo, raggiungendo una migliore consapevolezza dei propri organi pelvici e delle loro funzioni. Oltre alla mancanza di "attenzione" nei riguardi dell'area perineale, sono molto frequenti anche le alterazioni del corretto modo di respirare. Atteggiamenti errati, spesso suggeriti da necessità estetiche (come le posture in atteggiamento inspiratorio per appiattare l'addome) o secondarie a situazioni patologiche di altra natura (sindromi dolorose) possono determinare blocchi diaframmatici che sono causa, a loro volta, di una attivazione scorretta o d'inattivazione della muscolatura addomino-plevi-



ca, con conseguente aumentato rischio di disfunzioni del pavimento pelvico.

In alcuni casi, per migliorare la presa di coscienza o il reclutamento di schemi muscolari corretti, può essere necessario l'utilizzo di diverse tecniche come la Chinesiterapia pelvi-perineale, il Biofeedback o la Stimolazione Elettrica Funzionale.

### La Fisiokinesiterapia

Questa tecnica è l'elemento base del trattamento terapeutico, la Chinesiterapia pelvi-perineale si fonda sull'esercizio terapeutico elettivo dei muscoli del pavimento pelvico. Il programma terapeutico deve essere sequenziale, dall'approccio propriocettivo (ampliando la percezione della posizione del corpo e della contrazione muscolare) sino al ripristino degli automatismi della muscolatura addomino-perineale.

Tale programma chinesioterapico prevede:

- la presa di coscienza della muscolatura perineale;

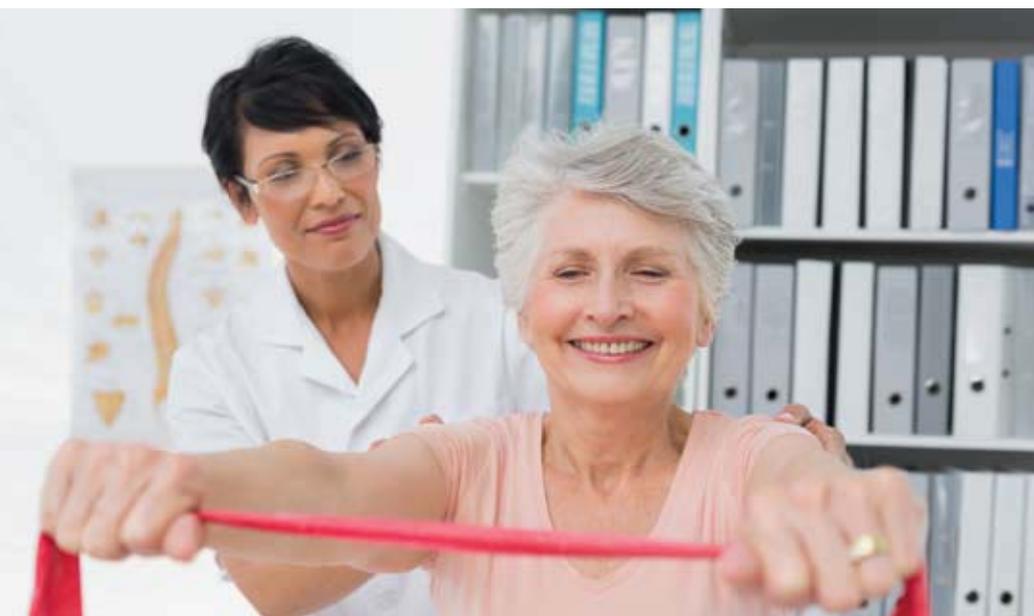
### Il muscolo debole non è solo quello che non è in grado di contrarsi ma anche quello che non è in grado di rilassarsi

- l'eliminazione di ogni co-contrazione muscolare sinergica all'attività perineale (agonista e antagonista);
- gli esercizi di rinforzo muscolare perineale selettivo;
- il training volto all'automatizzazione dell'attività perineale durante gli atti della vita quotidiana.

### Biofeedback

La tecnica di Biofeedback prevede gli stessi esercizi di contrazione perineale, ma si avvale di un computer che permette la conversione di un segnale biologico riferito a funzioni somatiche o viscerali, per esempio la contrazione muscolare, in un segnale acustico e/o visivo.

Sul monitor la Paziente vede il grafico del proprio lavoro muscolare,



ad ogni contrazione si forma un tracciato che ne indica l'intensità e la durata, mentre un secondo grafico avverte se sta utilizzando i muscoli addominali, cioè quelli non corretti. La conversione è istantanea, accurata e quantitativamente proporzionale alla risposta generata, e consente di divenire cosciente di queste funzioni, con la possibilità di modificare volontariamente una risposta inadeguata.

Gli obiettivi principali che questa tecnica consente di raggiungere sono:

- il potenziamento della presa di coscienza;
- l'apprendimento della gestione dell'inversione del comando perineale;
- il rinforzo muscolare
- la riduzione dell'iperattività muscolare, in questo caso il trattamento è finalizzato ad inibire tale attività, presente spesso in concomitanza delle sindromi di dolore cronico pelvico.

### La Stimolazione Elettrica Funzionale

Questa metodica si è rivelata un mezzo molto efficace per la presa

### Durante la seduta di Biofeedback è possibile vedere sul monitor il grafico del lavoro muscolare, ad ogni contrazione si forma un tracciato che ne indica intensità e durata

di coscienza del pavimento pelvico e rappresenta un'importante componente del progetto riabilitativo. La Stimolazione Elettrica Funzionale è utile per rinforzare la presa di coscienza dell'attività muscolare, incrementare il tonotrofismo muscolare, inibire l'attività muscolare della vescica, rinforzare il riflesso di chiusura perineale allo sforzo ed ha anche un importante effetto antalgico.

### Migliorare la sensibilità

Uno strumento utile è dato dalle stimolazioni peri ed intraorificali attuate attraverso manovre di massaggio profondo, tecniche di digitopressione, stretching manuale passivo e tecniche di facilitazione della muscolatura perineale.

Queste ultime consistono in manovre di stiramento lento e passivo della muscolatura e possono essere associate a tecniche di reflex, che consistono in rapidi stiramenti muscolari.

### Rimuovere le tensioni

Questo obiettivo può essere raggiunto mediante tecniche manuali e attraverso l'Elettroterapia antalgica (basse, medie o alte frequenze).

La tecnica manuale per eccellenza è rappresentata dal massaggio, il quale, trova il suo razionale negli effetti su 4 livelli diversi:

- azione meccanica diretta sulle fibre muscolari e sul connettivo con effetti sul circolo venoso e linfatico in termini di facilitazione del drenaggio;
- azione di miglioramento della circolazione sanguigna che induce una migliore efficienza muscolare;
- azione su tessuti contratti o retratti per rimuovere cicatrici o tessuti sclerotici;
- azione antalgica in termini di riduzione dei trigger point (punti dolorosi).

### Le alterazioni posturali

La postura è l'adattamento personalizzato di ogni individuo all'ambiente fisico, psichico ed emozionale. Può essere considerata anche come la nostra risposta alla forza di gravità. Sempre di più, però, la postura risulta implicata in molte problematiche muscolo-scheletriche e organiche, come anche i disordini del pavimento pelvico. Il compito del trattamento delle alterazioni posturali è quello di migliorare i gesti motori, sia in situazione statica che dinamica, che portano a problematiche modeste o gravi del tratto pelvico. ●