

Riabilitazione del pavimento pelvico



Fisioterapista Valentina Ledonne

Di cosa si tratta?

Si tratta di un insieme di tecniche specifiche, che mirano a prevenire e correggere eventuali disfunzioni del pavimento pelvico maschile e femminile.

Il pavimento pelvico è un sistema muscolare di estrema importanza per il sostegno e la sospensione dei visceri pelvici, la continenza urinaria e anale, il parto e la funzione sessuale.

Cosa tratta?

Disturbi uro-ginecologici

- Perdita involontaria di urina
- Urgenza ad urinare
- Necessità di urinare spesso in assenza di infezioni urinarie
- Dolore e disfunzioni post-parto
- Senso di peso dovuto alla presenza di prolassi
- Dolore perineale
- Dolore durante i rapporti sessuali o diminuzione della percezione sessuale

Cosa tratta?

Disturbi proctologici

- Urgenza alla defecazione
- Stipsi
- Difficoltà a svuotare l'ano dalle feci/difficoltà alla defecazione
- Mancata capacità di coordinare le spinte defecatorie (spinta inefficace o dissinergia muscolare addomino-perineale)
- Senso di peso anale
- Dolore anale



Progetto riabilitativo



Valutazione

La valutazione iniziale

- Valutazione anamnestica ginecologica, urologica, neurologica, colonproctologica e generale
- Esame fisico della paziente
- Valutazione di un eventuale prolasso
- Valutazione della dinamica respiratoria (isolabilità, coordinazione respiratoria)
- Testing perineale (stress test, pc test)
- Valutazione urodinamica
- Valutazione della qualità della vita (ICIQ-SF, Iqol)

Riabilitazione



Recupero della
disabilità

Le principali tecniche riabilitative uroginecologiche (RUG) sono:

- Chinesiterapia pelvi-perineale (CPP)
- Biofeedback (BFB)
- Stimolazione elettrica funzionale (FES)
- Tecniche di rilassamento (Jacobson, Schultz)
- Tecniche di svuotamento vescicale

Scopo della riabilitazione del piano perineale è:

- Correggere cattive abitudini acquisite dal paziente allo scopo di prevenire la perdita di urina o la comparsa dei sintomi sopracitati
- Stabilire un'adeguata consapevolezza della funzione dei muscoli pubococcigei
- Aumentare la contrattilità tonica e fasica dei muscoli pubo-coccigei

Chinesiterapia pelvi-perineale (CPP)

Nella disciplina della riabilitazione la chinesiterapia occupa un posto di primissima importanza , emergente su tutte le altre tecniche riabilitative, rappresentando la congiunzione tra il movimento (*chinesis*) e cura (*terapeia*).

Definizione CPP

Per CPP si deve intendere l'insieme delle forme di attivazione muscolare e degli esercizi semplici e complessi diretti ad un fine terapeutico, che abbiano cioè per scopo il miglioramento dell'aspetto posturale e dinamico del corpo umano.

Esercizi per il perineo

- Di difficoltà variabile in funzione alle caratteristiche iniziali del perineo
- Postura variabile (in carico/scarico)
- Mai contrazioni massimali

Si tratta di esercizi che favoriscono l'ossigenazione, l'elasticità, la vascolarizzazione, decongestione e il tono globale perineale.

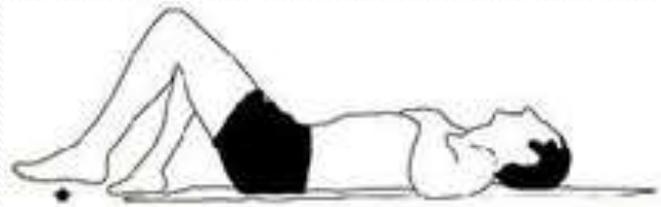
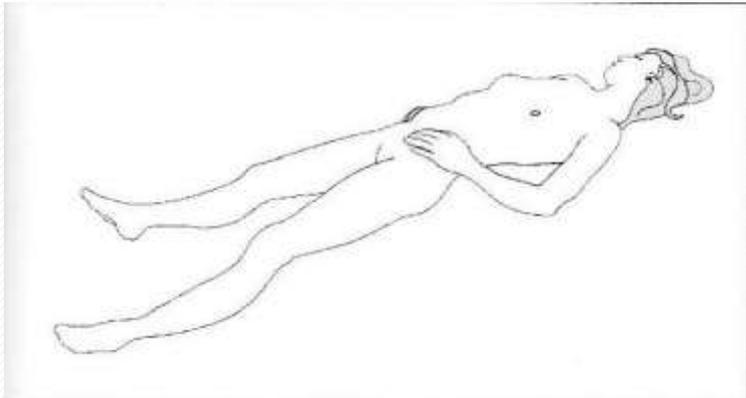
Chinesiterapia pelvi-perineale

1. Presa di coscienza

Primo passo fondamentale è che la persona abbia consapevolezza dei propri organi pelvici e delle loro funzioni e prenda coscienza del reclutamento muscolare del pavimento pelvico (l'obiettivo iniziale è quindi far conoscere il proprio perineo).

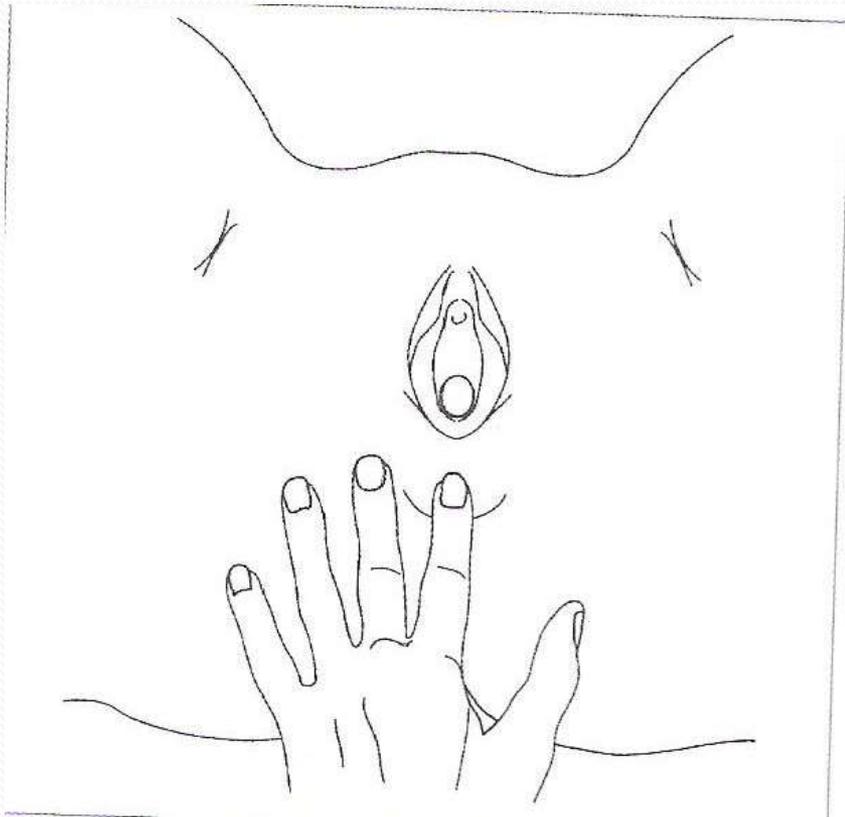


Presenza di coscienza



Presenza di coscienza del reclutamento muscolare del pavimento pelvico attraverso feedback tattili e visivi (“sentir” contrarre e “veder” contrarre i proprio muscoli)

Presenza di coscienza



- feedback tattile a livello del nucleo fibroso centrale, inviando uno stimolo pressorio (presenza di coscienza con approccio più delicato)
- feedback tattile effettuato dal paziente

Presenza di coscienza

Esempio:

esercizio di presenza di coscienza
del pavimento pelvico: il
paziente avverte l'appoggio del
muscolo perineale sul rotolo di
spugna



Chinesiterapia pelvi-perineale

2. Presa di coscienza del pattern respiratorio corretto

E' necessario far capire alla persona cosa succede quando starnutisce, tossisce o solleva un peso.

Si invita il paziente a sentire come il suo perineo si muove in occasione degli aumenti di pressione del suo addome. E' opportuno lavorare in diverse posizioni.

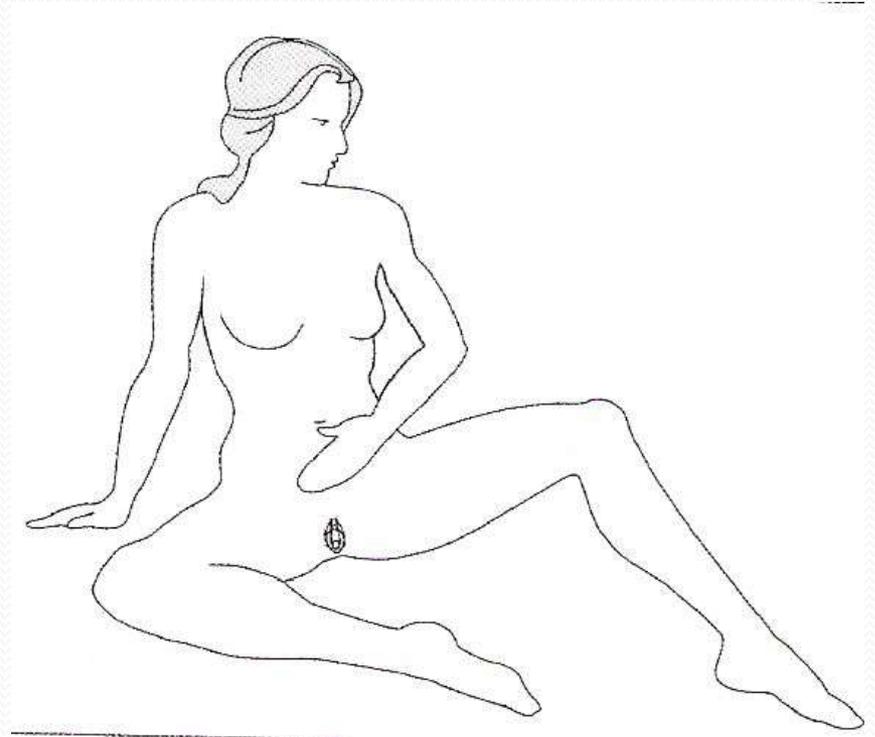
Il muscolo trasverso dell'addome riveste molta importanza per il mantenimento del corretto pattern respiratorio. La sua contrazione contribuisce sostanzialmente ad appiattare la parete addominale, con un meccanismo a fascia, favorito dal reclutamento del diaframma.



Chinesiterapia pelvi-perineale

3. Eliminazione delle sinergie agoniste ed antagoniste

Ci si avvale di stimolazioni tattili e propriocettive perineali e di simultanei controlli operati direttamente dalla paziente e tesi ad accertare la selettività della contrazione muscolare perineale.

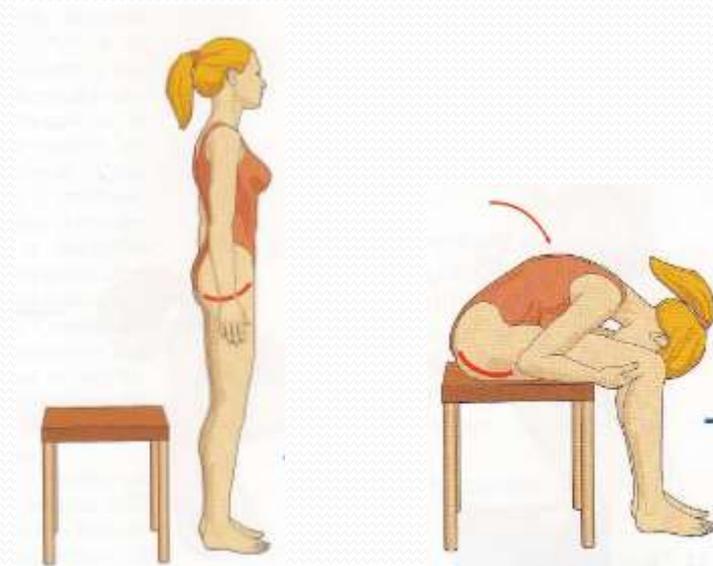


Chinesiterapia pelvi-perineale

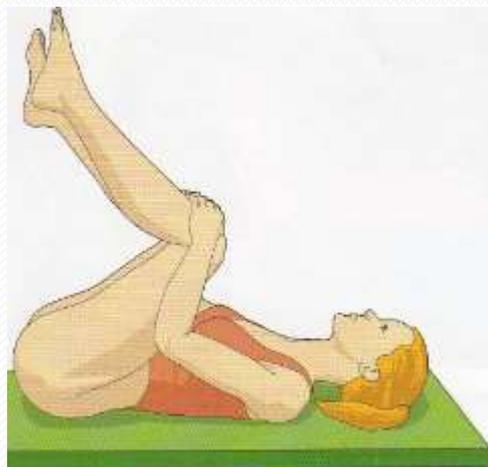
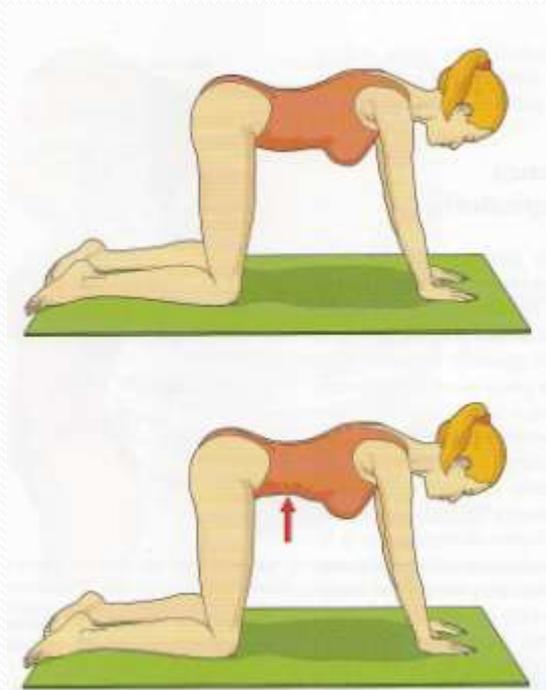
4. Training individuale

Il paziente deve contrarre e rilassare, alternativamente il muscolo PC.

Il successo della terapia sta nell'attenersi all'esecuzione **corretta** degli esercizi, da eseguire **costantemente** anche a domicilio.



Controllo volontario della contrazione perineale



Chinesiterapia pelvi-perineale

5. Automatizzazione del gesto

L'automatizzazione di tali esercizi conclude il percorso riabilitativo.





Biofeedback in
aggiunta al
trattamento pelvi-
perineale

Biofeedback

Il Biofeedback rappresenta un possibile e progressivo aiuto in più per il riapprendimento della funzione motoria , fornendo informazioni sensoriali, trasformate in informazioni quantificabili e riconoscibili.



Biofeedback

- Il termine BFB risulta dalla combinazione dei termini inglesi “biological” e “feedback” (retroazione biologica).
- Il BFB è un mezzo in grado di registrare alcune attività fisiologiche non apprezzabili a livello cosciente in condizioni normali o divenute tali per un processo patologico.

Biofeedback

- Questa tecnica si avvale dell'utilizzo di una sonda collegata con un'apparecchiatura dotata di uno schermo sul quale viene riprodotto il lavoro del paziente.
- In questo modo, la persona ha una visione di ritorno di quello che sta facendo e quindi ha la possibilità di vedere se esegue correttamente l'esercizio affidatogli dal fisioterapista ed eventualmente di correggersi.
- Un segnale sonoro può accompagnare l'errore. Si ha così l'intreccio di segnali visivi, sonori e tattili.

Biofeedback

E' indicato in varie condizioni cliniche, associate ad incontinenza urinaria, e precisamente in caso di:

1. deficitaria presa di coscienza della muscolatura perineale;
2. presenza di contrazioni sinergiche agoniste e/o antagoniste;
3. inversione del comando perineale;
4. ipovalidità perineale;
5. instabilità detrusoriale di grado lieve.

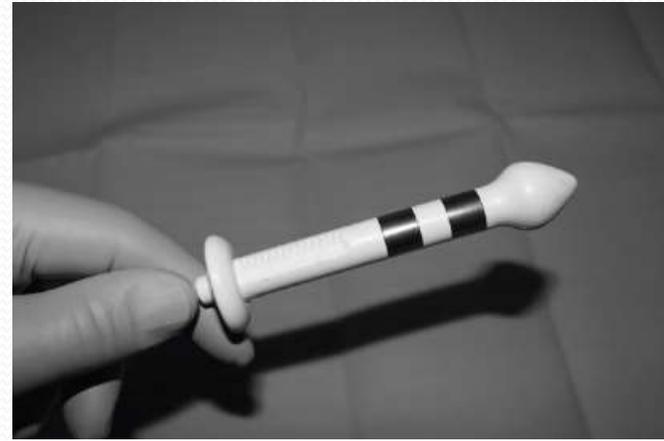
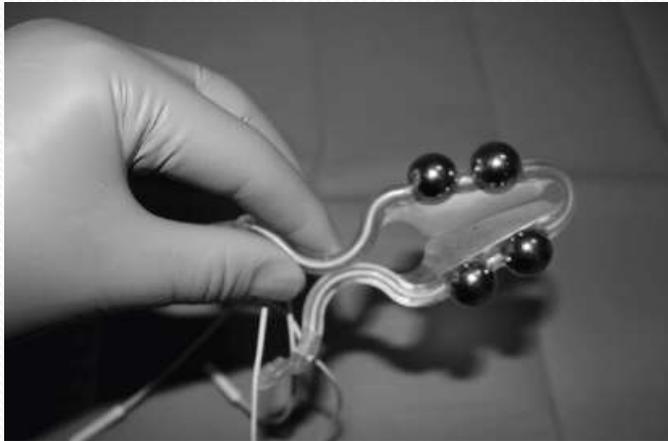
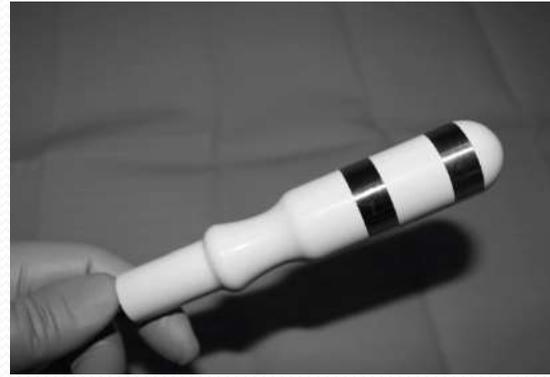
Tipologia di biofeedback

- elettromiografico
- manometrico

Acquisizione del segnale (detection-amplification-translation)



Elettrodi



FES

(stimolazione elettrica funzionale)

SANS

(stoller afferent neuro
stimulation)

Protocollo per vescica iperattiva



FES

L'elettroterapia ha sempre perseguito due obiettivi:

1. la stimolazione del complesso neuromuscolare
2. l'analgisia

Indicazioni

1. Ipovalidità muscolare perineale con o senza incontinenza urinaria da sforzo (IUS)
2. Iperattività detrusoriale (ID), caratterizzata o da urgenza sensitiva o da presenza di “instabilità” detrusoriale
3. Incontinenza urinaria (da sforzo, da urgenza o mista)
4. Post- partum
5. Prolasso genitale di grado lieve
6. Dolore cronico pelvi-perineale
7. Preparazione all'intervento chirurgico
8. Paziente con grave rischio operatorio o che rifiuta l'intervento chirurgico
9. Pazienti plurioperati

Controindicazioni

- Infezioni delle basse vie urinarie
- Vaginite, vaginite atrofica
- Gravidanza
- Presenza di neoplasie loco-regionali
- Pace maker
- Emorragia in atto (ciclo mestruale) o ematomi



IL PERINEO

prevenzione educazione e cura

Grazie

