



# PAVIMENTO PELVICO

PREVENZIONE | DIAGNOSI  
CURA | RIABILITAZIONE

per aiutarti a ritrovare  
il tuo benessere



## Cos'è il Pavimento Pelvico?

È l'insieme dei muscoli e dei tessuti connettivi che, come un'amaca, chiudono il bacino e sorreggono gli organi interni (vescica, utero nelle donne, retto e ano). La loro funzione è garantire la continenza urinaria e fecale, un buon svuotamento vescicale e rettale, una buona attività sessuale e permettere il passaggio del bambino durante il parto.

## Come funziona?

I muscoli del pavimento pelvico sono sempre i primi ad attivarsi in ogni movimento del nostro corpo: contrastano gli aumenti di pressione dell'addome che "spingono" verso il basso gli organi interni (per esempio quando si fa un colpo di tosse, uno starnuto, o si solleva un peso...) e, contraendosi, impediscono le perdite.

## Quali sono i sintomi di malfunzionamento del pavimento pelvico?

- Perdita involontaria di urina o feci o gas (incontinenza)
- Urgenza urinaria o defecatoria
- Aumento della frequenza delle minzioni (più di 8 volte al giorno)
- Difficoltà a svuotare la vescica o il retto (minzione/evacuazione incompleta)
- Stitichezza non sostenuta da cause organiche
- Sensazione di peso vescicale o anale (prolasso)
- Dolore pelvico, eccessiva sensibilità genitale
- Dolore durante il rapporto sessuale
- Difficoltà ad avere o a mantenere l'erezione, oppure eiaculazione precoce

**Un adeguato percorso di prevenzione  
può ridurre il rischio di disturbi pelvici**

## Quali sono le cause del malfunzionamento del pavimento pelvico?

Possono essere legate ad eventi quali parto, interventi chirurgici, traumi. Oppure possono essere dovute a condizioni croniche quali il peso eccessivo, l'età, il tipo di lavoro svolto, lo stile di vita (poca attività fisica, dieta inadeguata). Altre cause possono derivare da malattie croniche come il diabete, le malattie neurologiche (sclerosi multipla, Alzheimer, Parkinson ...).

## Chi ci può aiutare se abbiamo un problema legato al pavimento pelvico?

Le figure coinvolte nella diagnosi e riabilitazione delle problematiche pelviche sono di solito: ginecologo, urologo, uroginecologo, neurourologo, andrologo, neurologo, fisiatra, ostetrica, osteopata, fisioterapista, infermiere specialista.

## Come si svolge il percorso riabilitativo?

Dopo una valutazione attenta lo specialista imposta un trattamento rieducativo e riabilitativo che può comprendere: rieducazione alimentare e idrica, rieducazione posturale, rieducazione minzionale e/o evacuativa, esercizi di tonificazione del pavimento pelvico (PFMT), stimolazione elettrica funzionale (FES o SEF), biofeedback (BFB), stimolazione del nervo tibiale posteriore transcutanea (TTNS).

Al termine del percorso riabilitativo lo specialista imposterà un Programma di mantenimento e un controllo nel tempo del risultato ottenuto.

**il successo del percorso riabilitativo  
dipende al 50% dal paziente  
e al 50% dal lavoro dello specialista:  
l'uno senza l'altro non raggiunge  
il risultato terapeutico!**

# Quali trattamenti offre il nostro Centro?

➤ **ginnastica del pavimento pelvico** (Pelvic Floor Muscle Training) personalizzata.

➤ **elettrostimolazione funzionale con sonda endocavitaria** o elettrodi di superficie (scelta del terapeuta a seconda delle esigenze evidenziate alla valutazione).

➤ **elettrostimolazione funzionale con elettrodi transcutanei** per rimodulazione iperattività vescicale.

➤ **elettrostimolazione funzionale con elettrodi di superficie** a scopo sia antalgico che rilassante.

➤ **biofeedback elettromiografico** con sonda endocavitaria per attivare selettivamente la muscolatura pelvica o imparare a rilassare (se gli esercizi da soli non ottengono il risultato sperato o se si evidenzia una difficoltà a rilassare al comando).

► **innervazione magnetica extracorporea** (ExMi), sistema che sfrutta la creazione di un campo magnetico che penetra nella pelvi in maniera non traumatica e attiva selettivamente i muscoli pelvici.

► **irrigazione trans anale**, un sistema di svuotamento programmato del colon discendente (o sinistro) con eliminazione dell'incontinenza.

► **rieducazione vescicale**

► **rilassamento muscolare** se è presente una contrattura o un ipertono della muscolatura pelvica.

► **rieducazione intestinale**

► **addestramento all'autocateterismo** a intermittenza, che consiste nello svuotare in autonomia la vescica ad orari prestabiliti.



# PAVIMENTO PELVICO

PREVENZIONE | DIAGNOSI  
CURA | RIABILITAZIONE

Dove?

**Clinica Polispecialistica San Carlo** | Paderno Dugnano - via Ospedale, 21  
**Medical Center Limbiate** | Limbiate - via Trieste, 131

**PRENOTAZIONI, INFO E CONTATTI:**



**02.990601**



**cup@clnicasancarlo.it**

**WWW.CLINICASANCARLO.IT**