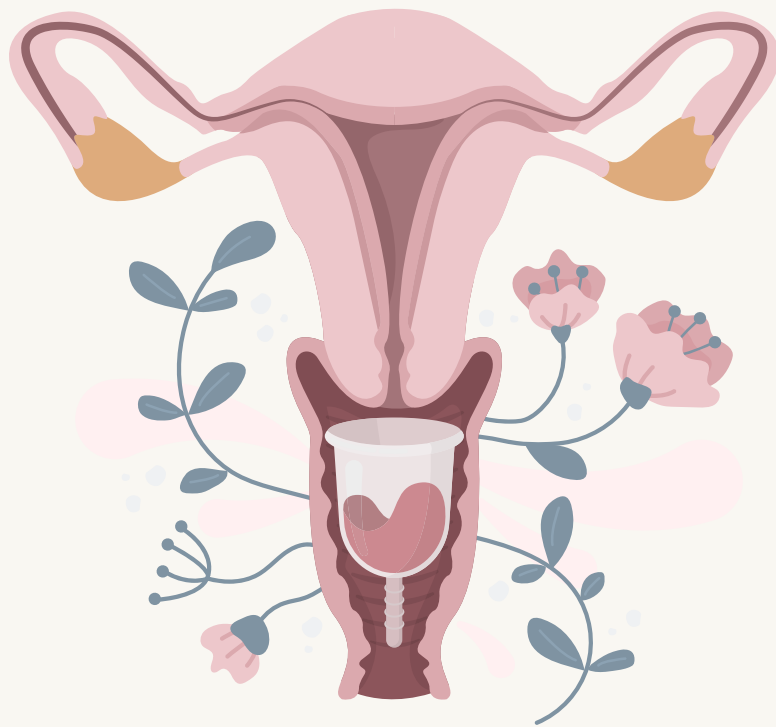


dott.ssa Rachele Battiston

Come si fa la valutazione del pavimento pelvico



I ❤️ MY
PELVIC FLOOR

Perché fare la valutazione del pavimento pelvico?

Devi immaginare il pavimento pelvico, sistema muscolare che chiude in basso il bacino, come un'amaca che parte dalla sinfisi pubblica e arriva fino al coccige e attraversa organi come uretra la vagina e retto.

Devi immaginarlo come una porta che si apre si chiude tutte le volte in cui vi è necessità.

Infatti, se non avessimo una porta che si apre e si chiude:



- ogni volta che diamo un colpo di tosse o solleviamo un peso, tutto ciò che viene le nostre cavità come in vescica o nel retto uscirebbe



- se non avessimo una muscolatura accogliente, non potremmo avere rapporti sessuali



- non potremmo partorire



Quindi è facilmente deducibile che il pavimento pelvico svolge un ruolo fondamentale perciò che concerne la continenza di urina, feci e gas (sì, anche perdere una sola goccia ogni tanto, ahimè è incontinenza), ma anche per ciò che riguarda gravidanza parto e sessualità.

Chi dovrebbe sottoporsi a una valutazione?

01. Tutte le donne

Sicuramente tutte le donne dovrebbero fare una valutazione, a prescindere dalla presenza di una disfunzione o meno.

Infatti durante la valutazione viene anche fatta la cosiddetta rieducazione perineale, nella quale si insegna:

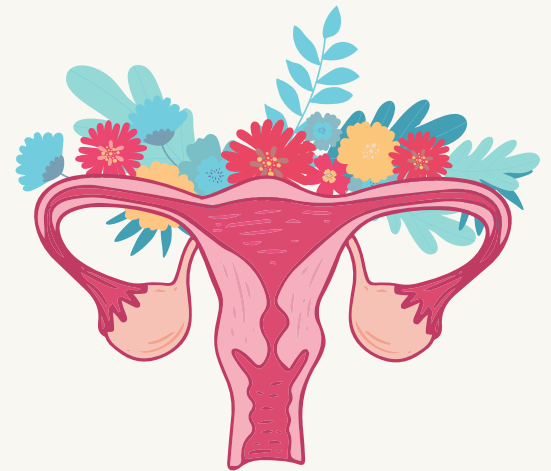
- come fare la pipì
- come fare la cacca
- come pulirsi
- come scendere dall'auto
- scendere dal letto

Tutte cose che facciamo ogni giorno...

Ma nel modo sbagliato!

Ricordati che le disfunzioni sono frutto di abitudini scorrette ripetute nel tempo, correggerle è l'arma più grande che noi abbiamo.

Prevenire sicuramente è meglio che curare.



Chi dovrebbe sottoporsi a una valutazione?

02. Donne in gravidanza

Se sei in gravidanza è di fondamentale importanza seguire un percorso di riabilitazione per prepararsi ad affrontare i cambiamenti proprio della gravidanza e del parto, e cercare di ridurre al minimo il danno perineale.



03. In caso di disfunzioni

Se presenti una delle seguenti disfunzioni, devi urgentemente rivolgerti ai professionisti che si occupano di pavimento pelvico.

Più trascuri il tuo problema, più sarà difficile curarlo.

- Incontinenza urinaria
- Incontinenza fecale
- Dolore durante i rapporti
- Dolore pelvico indipendente dai rapporti
- Vulvodinia e vestibolite
- Bruciore vaginale
- Infezioni urinarie e vaginali ricorrenti
- Prolasso degli organi pelvici



In cosa consiste la valutazione

STEP 1 ANAMNESI

Si comincia da una dettagliatissima anamnesi, dalla quale si possono scoprire comportamenti scorretti che possono essere responsabili di quella disfunzioni ed andare a correggerli.



Le domande sono inerenti alla vita di tutti i giorni:

- La **professione**
- L'**attività fisica**
- L'**alimentazione**
- La **sessualità**: dolore durante i rapporti, il tipo di dolore, se permane dopo il rapporto meno, per quanto permane
- L'anamnesi **ostetrica** su le gravidanze i parti
- L'anamnesi **minzionale**: quante volte fa la pipì in un giorno, se ci sono problemi con la minzione come setto deviato oppure esitazione minzionale, se si sente completamente svuotata dopo la minzione oppure no, se è soggetta a infezioni ricorrenti
- Anamnesi **defecatoria**: com'è l'alvo, se è regolare, come sono le feci, se dopo la defecazione si sente completamente svuotata, la posizione in cui la donna defeca...



In cosa consiste la valutazione

STEP 2 VALUTAZIONE



Si parte dall'osservazione dei genitali

si valuta il loro colorito e del trofismo per poi passare a delle misurazioni utili per capire lo stato di base di quel perineo.



Successivamente vengono eseguiti dei test:

- vengono valutati i principali riflessi nervosi
- l'eventuale perdita urinaria durante il colpo di tosse (stress test) e dell'ipermobilità uretrale
- la presenza di eventuale vulvodinia (swab test o test e cotton fioc).



Viene poi eseguito l'esame muscolare

Si fa a riposo tramite palpazione esterna e visita interna vaginale. Lo stato muscolare non viene valutato solo a riposo, ma viene chiesto alla paziente di attivarlo chiedendo delle contrazioni ripetute, dalle quali si può vincere la forza muscolare, il numero di ripetizioni possibili, la durata della contrazione. Questo è il pc test.





Valutazione dei prolassi

In occasione della visita interna vengono valutati anche eventuali prolassi che poi possono essere confermati grazie l'utilizzo dello speculum.



Valutazione dei prolassi

la visita prosegue con la valutazione del comparto ano rettale. Anche in questo caso si comincia con l'osservazione della morfologia anale e se vi sia presenza o meno di emorroidi, ragadi o cicatrici visibili.

Con la visita rettale si valuta la lunghezza del canale anale, la presenza di cicatrici, emorroidi o ragadi, dei riflessi anali, la sensibilità, il tono di base, la contrazione muscolare, il ponzamento, l'eventuale presenza di sinergie e la valutazione del coccige.



Cosa succede terminata la valutazione?

Una volta riportato tutto nel dettaglio in cartella, insieme alla paziente si capisce lo stato di salute di suo perineo e vengono discusse le modalità di trattamento.

Infatti, durante tutta la riabilitazione, non solo è necessaria la fisiokinesiterapia, quindi esercizi veri e propri, ma ci si può anche servire di macchinari.

Quelli che uso io:

- Elettrostimolazione
- Biofeedback
- Vagycombi
- Caressflow
- Dilatatori adattatori vaginali e anali



Con cosa si esce dalla prima valutazione?

Già dopo la prima valutazione la paziente avrà la relazione della valutazione, dei consigli comportamentali e degli esercizi utili per cominciare a risolvere le problematiche di quel perineo.

Cosa si fa nelle sedute successive?

Il mio ruolo è come quello di un istruttore di palestra: ti posso dare gli esercizi, ma se tu non li svolgi a casa ogni giorno sicuramente non raggiungeremo mai l'obiettivo sperato.

Le successive visite servono per non abbandonarti ed accompagnarti in questo percorso di riabilitazione:

- Controllo i miglioramenti che ci sono stati nel pavimento pelvico grazie a ciò che hai svolto a casa
- Effettuo dei trattamenti necessari qualora richiedessero dei macchinari non domiciliari
- Cambio gli esercizi in modo da non farti mai annoiare e rendere il lavoro sul pavimento pelvico divertente.

Benefici collaterali...

Anche se magari non è il motivo per il quale ti sei recata da me, potresti ritrovare dei miglioramenti anche per ciò che concerne la sessualità, regalandoti i rapporti ancora più piacevoli, il ciclo mestruale, riducendo il dolore, è molto molto altro.

Il lavoro sul perineo cambia veramente la qualità della vita.





Non sai se la valutazione può fare al caso tuo?

**Clicca qui per prenotare una
telefonata di orientamento gratuita**



Potrai spiegarmi la tua situazione e ti potrò dire se la
valutazione fa al caso tuo.

Vuoi prenotare la tua valutazione del pavimento pelvico?

**Clicca qui per scrivermi su whatsapp
e prendere un appuntamento**

