

# RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO



**RIABILITA**  
FISIOTERAPIA E BENESSERE

di Cinzia Bassan , VIA MOLINO, 43  
46010 SAN SILVESTRO - Mn -  
tel. 339 6560267

Il perineo, cioè l'insieme delle strutture muscolari, legamentose, tendinee che chiudono inferiormente il bacino, è sollecitato continuamente dal peso del nostro corpo ma soprattutto contrasta quotidianamente gli aumenti di pressione che si possono subire occasionalmente (sollevando le borse della spesa, prendendo in braccio il bambino, tossendo, starnutendo, saltando), o che sono dovuti a condizioni croniche (stitichezza).

La funzionalità del pavimento pelvico è messa a dura prova in particolare in due periodi fondamentali nella vita di una donna: il post-partum e la menopausa.

Talvolta le problematiche si sommano: una situazione di sintomatologia lieve, presente a seguito di una gravidanza ma mai affrontata, spesso evolve fino a diventare evidente negli anni della menopausa, diventando più impegnativa per quanto riguarda la possibile cura.

Altro campo di azione è quello della cronicità, ovvero di tutte quelle condizioni che non sono state prevenute ma ancora non tanto gravi da dover essere operate e che possono essere gestite con la riabilitazione per diminuire la sintomatologia e arrestare l'evoluzione del problema.

La riabilitazione si pone di fronte a queste problematiche con un approccio sia di tipo preventivo (per tale motivo dovrebbe essere effettuata in modo sistematico, ad esempio dopo il parto), sia di tipo terapeutico, cioè quando i sintomi sono già evidenti.

Alcune tecniche che



mette a

disposizione delle proprie pazienti sono:

- *CHINESITERAPIA PELVIPERINEALE: consiste nella presa di coscienza dell'area perineale e nell'esecuzione di esercizi attivi di contrazione e rilasciamento della muscolatura, evitando l'eventuale interferenza di muscoli accessori quali glutei addominali adduttori.*

- *BIOFEEDBACK TERAPIA: aiuta la paziente a diventare consapevole dell'area perineale attraverso grafici che rappresentano l'attività muscolare.*

- *STIMOLAZIONE ELETTRICA FUNZIONALE : è una tecnica passiva che utilizza appositi elettrodi ed impulsi elettrici assolutamente indolori che stimolano i muscoli del pavimento pelvico.*

Durante il primo incontro la paziente è informata, anche col supporto di materiale scientifico, circa l'area da trattare e sulle varie possibilità di approccio terapeutico. In seguito il fisioterapista compilerà insieme alla paziente una scheda di valutazione, utile per programmare un piano di intervento riabilitativo personalizzato.



*RIABILITA* di CINZIA BASSAN ,  
TERAPISTA DELLA RIABILITAZIONE - VIA MOLINO ,43  
46010 SAN SILVESTRO (MN) - TEL 339 6560267

**[www.riabilitamn.com](http://www.riabilitamn.com)**

e-mail: [info@riabilitamn.com](mailto:info@riabilitamn.com)