

# La riabilitazione del pavimento pelvico

Il **pavimento pelvico** è quella zona anatomica situata alla base del bacino. È un insieme di muscoli e legamenti e altre strutture che chiude la cavità addominale, con l'importante compito di dare stabilità al bacino – e conseguentemente anche a tutta la struttura corporea. Il pavimento pelvico funge da contenitore per i visceri che sono presenti nella cavità addominale e garantisce la funzionalità vescicale e dell'ultimo tratto dell'intestino prendendo parte attiva alla defecazione e alla minzione. Infine si tratta di una struttura molto importante l'attività sessuale e riproduttiva, per le donne gioca un ruolo fondamentale anche per il parto.

**Cosa si intende per riabilitazione del pavimento pelvico?** Riabilitare in generale vuol dire ridare abilità alle strutture colpite da una determinata patologia o quando perdono funzionalità. Se un paziente ha un disturbo a livello delle strutture perineali avrà una disfunzione che può dare problemi di vario genere (incontinenza, stitichezza, disfunzioni sessuali, dolore cronico), ma anche problematiche posturali, di stabilità del bacino. **Il pavimento pelvico è una struttura interna e profonda che in particolari situazioni non siamo in grado di usare in modo idoneo pertanto la riabilitazione ha lo scopo di insegnare ad attivare e rilassare i muscoli del pavimento pelvico in armonia.** Le strutture coinvolte vengono trattate con tecniche fisioterapiche passive o attive (terapia manuale o esercizio fisico), con l'obiettivo di ridare funzionalità alla struttura che può tornare a svolgere correttamente il proprio compito.

## Qual è il paziente tipo? Quali sono le sue patologie?

Ci sono varie tipologie di persone che possono riscontrare problemi perineali. **La donna è più propensa dell'uomo a sviluppare problematiche pelvi-perineali, per struttura anatomica, per le gravidanze e i parti che si trova ad affrontare e per i cambiamenti ormonali fisiologici causati dalla menopausa.** L'uomo ricade nella patologia pelvica maggiormente in seguito a interventi chirurgici alla prostata o traumi. C'è anche tutta una parte di pazienti affetta da patologie neurologiche che vanno incontro a disfunzioni pelvi-perineali. Ma in generale anche chi presenta una problematica posturale può andare incontro a problematiche pelviche.

## Quali sono i vantaggi di questo tipo di riabilitazione?

Sicuramente la cosa più immediata e punto di partenza è la

## INTERVISTA SULLA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO CONDOTTA CON:



**SARA AVESANI  
ROCCA**

fisioterapista,  
Clinica di  
Riabilitazione  
EOC sede  
Ospedale italiano




**AGNESE  
MEZZASALMA**

fisioterapista,  
Clinica di  
Riabilitazione  
EOC sede  
Ospedale italiano



**DR.SSA MED.  
MARIAROSARIA  
CHIERCHIA**

medico  
ospedaliero,  
Clinica di  
Riabilitazione  
EOC sede  
Novaggio

presa di consapevolezza di questa zona, spesso non conosciuta e non presa in considerazione, quindi la capacità di attivare, reclutare e usare volontariamente la muscolatura interessata: l'imparare le buone e cattive abitudini nella quotidianità per far lavorare correttamente queste strutture e quindi per prevenire problemi/difficoltà e mantenere o incrementare la forza e la funzionalità muscolare nella zona. **Spesso ciò che giova al perineo giova anche al rachide lombare e alla postura poiché rinforzando questa muscolatura si dà maggior stabilità al bacino e possiamo lavorare meglio per contrastare la spinta della forza di gravità.** Da ultimo, ma non per importanza, non si dimentichi che un pavimento pelvico sano aumenta la concentrazione, amplia la possibilità di praticare attività fisica e di essere socialmente attivi e diminuisce il grado di stanchezza. 



Il 27 aprile 2023 si terrà il **Simposio REHA TICINO sul tema della riabilitazione del pavimento pelvico:** maggiori dettagli saranno pubblicati sul sito [www.rehaticino.ch](http://www.rehaticino.ch)