

## Pavimento Pelvico e Incontinenza Urinaria

Con **incontinenza urinaria** si definiscono in modo generico tutti i tipi di perdite involontarie d'urina.

Si tratta di una situazione di estremo disagio dal punto di vista sociale e relazionale.

Le cause possono essere molteplici e a cause diverse corrisponde un diverso tipo di incontinenza, così come cambia anche la quantità delle perdite e la gravità del sintomo.

### INCONTINENZA URINARIA DA STRESS

Si intende quella condizione in cui le perdite sono causate da uno stimolo come starnuto, tosse, scoppio di riso o uno sforzo fisico che produce un aumento della pressione addominale e di conseguenza sulla vescica.

### INCONTINENZA URINARIA DA URGENZA

Si intende quella condizione per la quale si avverte uno stimolo impellente e non si riesce a trattenere l'urina.

### INCONTINENZA URINARIA MISTA

Si intende quella condizione in cui coesistono sia l'incontinenza da stress sia l'incontinenza da urgenza.

Soffrono di incontinenza prevalentemente le donne, si stima che 1 donna su 5 sopra i 45 anni soffra di incontinenza (circa il 20% delle donne). Sopra i 65 anni la percentuale aumenta considerevolmente.

Negli uomini i dati sono diversi, circa il 12% dichiara un'incontinenza. Ma i dati sono falsati da un maggior imbarazzo a palesare il disturbo.

**La RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO, raccomandata dall'International Continence Society, nel 70% per cento dei casi porta alla guarigione, nel 30% dei casi porta ad un miglioramento rispetto alla sintomatologia iniziale e alla qualità di vita.**

## Pavimento Pelvico e Mal di Schiena

Il pavimento pelvico ha una correlazione molto stretta con la nostra colonna vertebrale, sia da un punto di vista meccanico sia da un punto di vista funzionale.

I muscoli del pavimento pelvico si collocano all'interno del bacino e sono ancorati alle strutture ossee tra pube e coccige. Il bacino è collegato a sua volta alla colonna sacrale che ha la funzione di sostegno per tutta la colonna vertebrale.

Ogni movimento del bacino determina un cambiamento dell'equilibrio e delle pressioni della colonna vertebrale; quindi ogni problematica legata al bacino e ai suoi muscoli può determinare una sofferenza delle strutture della colonna vertebrale.

**Un'incompetenza del pavimento pelvico può creare un indebolimento della stabilità lombare con relativo dolore.**

Quando il **dolore lombare** è ricorrente nella vostra vita e soffrite anche di problemi come prolasso, incontinenza urinaria, stitichezza allora è importante un consulto per iniziare un percorso di **RIABILITAZIONE** con professionisti del settore esperti nel trattamento delle problematiche del pavimento pelvico.

## Dolore Pelvico Cronico

E' definito come dolore intermittente o costante nella regione pelvica della durata di almeno 6 mesi, che non si verifica esclusivamente con le mestruazioni o i rapporti sessuali.

**Colpisce il 20% delle donne adulte.** Le donne che soffrono di questa patologia spesso sono stremate dalla continua ricerca di una diagnosi o di qualcuno in grado di risolvere il problema.

Molto spesso è difficile trovare una causa, ma questo non deve far pensare che il dolore non esista.

In questa particolare situazione si ha una situazione di infiammazione che può portare ad un ipertono del pavimento pelvico; quindi bisogna attuare una terapia atta a togliere tensione e rilassare, con massaggi interni e stimolazione dei trigger point.

**L'associazione con terapia TENS e con elettrostimolazione del Nervo Tibiale, può dare ottimi risultati.**

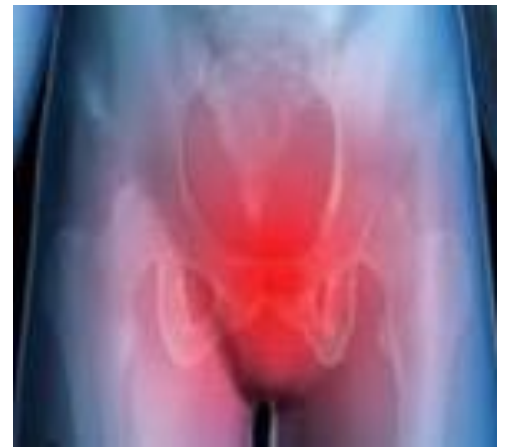


Riabilitazione del Pavimento Pelvico  
Sara Rosaria Tubbiolo  
Tel. 338 4149419  
[WWW.pavimento-pelvico.com](http://WWW.pavimento-pelvico.com)

## Riabilitazione del Pavimento Pelvico Per saperne di più...

Durante la vita di una donna ci sono due fattori **NATURALI** che favoriscono l'esordio di patologie legate al pavimento pelvico: il **PARTO** e la **MENOPAUSA**, entrambe provocano un indebolimento delle strutture muscolari e quindi del contenimento degli organi che vi sono contenuti. Il parto è sempre un trauma, provoca uno stiramento dei fasci muscolari che non sempre tornano alla normalità. In menopausa invece la minor produzione di ormoni influenza la tonicità del tratto uro-genitale.

**Un altro importante fattore di rischio è riconducibile ad interventi chirurgici a livello degli organi pelvici.**



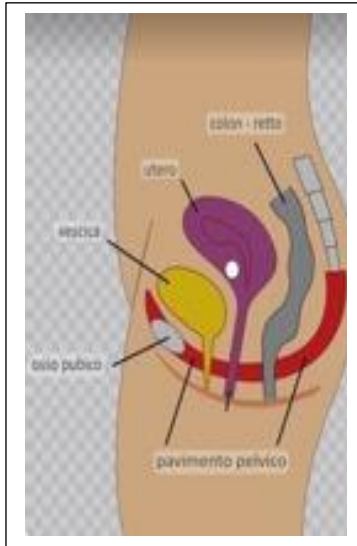
**Quando starnutisci perdi una goccia di pipì?  
Quando fai uno sforzo fai fatica a trattenerla?  
Hai uno stimolo sempre urgente?**

Questi sono i sintomi più frequenti che ti devono far pensare ad una incontinenza urinaria.

### **Incontinenza post-prostatectomia.**

Un approccio innovativo.  
Curarsi prima...!

E' importante potenziare la funzione della continenza prima di perderla, in attesa dell'intervento. Per un recupero più veloce nel periodo post operatorio e avere una migliore qualità di vita.



### **Prolasso!!!**

Il trattamento del prolasso dipende dal grado di discesa degli organi, di vescica, dell'utero e/o delle pareti della vagina.

Non si può "tirare su" un prolasso, ma si può fermare la sua discesa e migliorare il contenimento. Come? Con il rinforzo della muscolatura e della contrazione pelvica.

Migliorando la qualità di vita e allontanando l'indicazione di un intervento chirurgico.

Utilizzo di Pessario cubico.

### **SINTOMI:**

**Prolasso**

**Dolore durante i rapporti**

**Dolore mestruale cronico**

**Incontinenza urinaria**

**Mal di schiena**

**Infezioni urinarie ricorrenti**

**Incontinenza Fecale**

**Stitichezza cronica**

**Vulvodia/dolore pelvico cronico**

**Ginnastica pre e post-parto**

Terapie innovative di RIABILITAZIONE posturale e muscolare, abbinate a trattamenti combinati di stimolazione elettrica TTNS e BIOFEEDBACK sono ormai il miglior approccio per riuscire a trovare, dove possibile, soluzioni diverse da quelle chirurgiche.

Se pensi di aver bisogno di altre informazioni contattami.....

Prima visita da eseguirsi sempre per decidere il tipo di percorso.

**Durata di ogni seduta 50 minuti.**

Sara Rosaria Tubbiolo

Specializzata nel trattamento delle problematiche Pelvi-perineali.

Tel. 338 4149419

srt.pavimentopelvico@gmail.com

www.pavimento-pelvico.com

