



Il Poliambulatorio Valentini offre un nuovo servizio per il trattamento dell'incontinenza urinaria e delle altre disfunzioni del pavimento pelvico.

**RIABILITAZIONE
DEL PAVIMENTO PELVICO**

**COS'È L'INCONTINENZA
URINARIA?**

**COS'È IL PAVIMENTO
PELVICO?**

**COS'È LA RIABILITAZIONE
DEL PAVIMENTO PELVICO?**



INCONTRI PER LE DONNE



**IN GRAVIDANZA:
INCONTRI DI PREPARAZIONE
DEL PERINEO AL PARTO**

**VALENTINI
POLIAMBULATORIO
CENTRO MEDICO**

**VALENTINI
POLIAMBULATORIO
CENTRO MEDICO**

**Poliambulatorio Valentini
Piazzetta Conciapelli, 23
35137 – Padova**

**Centro Medico Valentini
Piazzetta Conciapelli, 20
35137 – Padova**

–
**T 049 8750661
F 049 8755921
info@centromedicovalentini.it
www.centromedicovalentini.it**

Orario di apertura
Lun – ven 7.30 – 19.30
Sabato 7.30 – 12.30

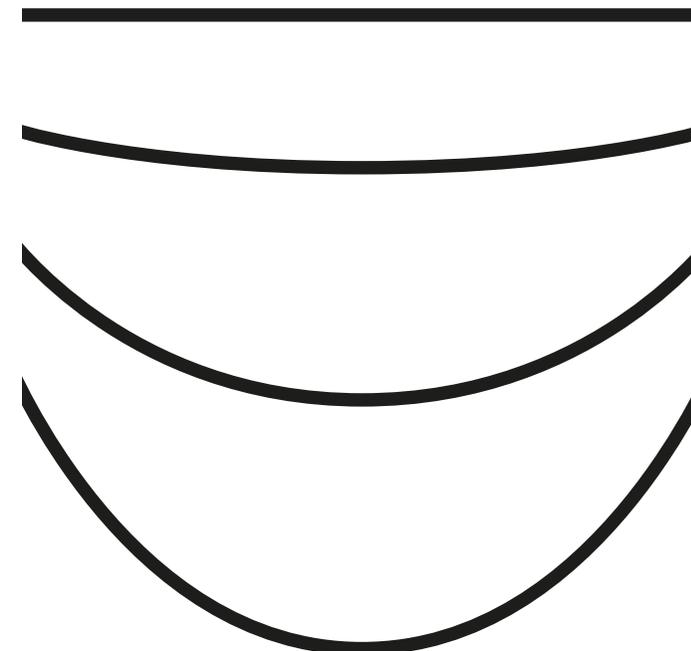
–
Orario prelievi
Lun – sab 7.30 – 10.00

–
Ritiro referti on line
o in orario di apertura

Parcheggio auto
Garage Europa gratuito
per prelievi ematochimici
(no vetture speciali);
a tariffe agevolate
per visite specialistiche

–
Bus
Fermate Via Giotto,
Largo Europa,
Corso del Popolo

–
Metrobus
Fermata Eremitani



**RIABILITAZIONE
DEL PAVIMENTO
PELVICO**

**PROLASSO DEGLI ORGANI PELVICI
DIFFICOLTÀ SESSUALI,
INCONTINENZA URINARIA
FEMMINILE**

COS'È L'INCONTINENZA URINARIA?

L'incontinenza urinaria è definita come una "perdita involontaria di urina, in momenti e luoghi non appropriati, tale da costituire un problema igienico e sociale". Quello che inizialmente è un semplice fastidio, se non trattato, diventa in seguito una condizione pesantemente invalidante che porta all'isolamento sociale, a problemi di intimità col partner, alla perdita di autostima. Proprio per il senso di vergogna, molto spesso le persone che soffrono di incontinenza urinaria non ne parlano neanche col proprio medico. In realtà, diagnosticandola in tempo, si possono ridurre drasticamente i disagi e in molti casi la sintomatologia si risolve.

Esistono essenzialmente tre tipi di incontinenza urinaria

- **da sforzo:** la perdita di urina avviene in seguito di uno sforzo (colpo di tosse, starnuto, una risata, il sollevamento di un peso...), che comporta un aumento delle pressioni addominali. Normalmente il pavimento pelvico contrasta questo aumento improvviso della pressione. Se invece i muscoli del pavimento pelvico sono deboli, si ha una perdita d'urina involontaria;
- **da urgenza:** la perdita di urina si associa ad un desiderio improvviso ed impellente di urinare;
- **mista:** forma che comprende sia l'incontinenza da urgenza che da sforzo.

Il primo approccio per il trattamento dell'incontinenza urinaria è di tipo conservativo, come previsto dagli organi scientifici mondiali (ICS, ICI). La **riabilitazione del pavimento pelvico** è il trattamento di elezione per l'incontinenza urinaria.

COS'È IL PAVIMENTO PELVICO?

Il **pavimento pelvico** o **perineo** è costituito da quell'insieme di fasci muscolari e legamenti che vanno a chiudere in basso il bacino e che insieme gli danno stabilità, accolgono e sostengono gli organi pelvici (vescica, utero, retto), consentono l'espletamento del parto, permettono la continenza urinaria e fecale. Il perineo è il luogo delle sensazioni e delle emozioni più profonde della donna, è legato alle principali funzioni neurovegetative: sessualità, riproduzione, evacuazione.

Come tutti i muscoli, anche quelli perineali, se non usati e allenati costantemente, vanno incontro ad una perdita di tono ed elasticità, con conseguenze talvolta molto gravi e invalidanti che vanno a compromettere la qualità della vita di una donna. Anche eventi naturali come la **gravidanza**, il **parto** e la **menopausa** possono divenire in realtà fattori di rischio per una disfunzione perineale.

CHE COS'È LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO?

La riabilitazione del pavimento pelvico prevede un insieme di tecniche per il trattamento dell'**incontinenza urinaria** e delle altre disfunzioni perineali, che può essere di aiuto anche nei casi di:

- incontinenza anale ai gas e feci
- prolassi degli organi pelvici (prolasso dell'utero, vescica, retto)
- dolore pelvico cronico, disfunzioni sessuali, vulvodinia, vestibulite, vaginismo (compresa la dispareunia, ossia la difficoltà nei rapporti sessuali, anche nel post parto)
- stipsi da ostruita defecazione, ritenzione urinaria
- pre e post chirurgia pelvica (uroginecologica e proctologica)

Le principali tecniche riabilitative sono la chinesiterapia, il biofeedback, e l'elettrostimolazione funzionale. Esse sono volte a migliorare le performance della muscolatura perineale affinché il pavimento pelvico

possa fungere da sostegno ai visceri pelvici contrastando le pressioni che arrivano dall'alto (addome).

L'ambulatorio per la riabilitazione del pavimento pelvico è gestito dalle ostetriche dott.ssa Antonella Cavalieri e dott.ssa Paola Marigo, specializzate in quest'ambito.

INCONTRI PER LE DONNE

Presso il Centro Medico Valentini si tengono, inoltre, degli incontri informativi teorico-pratici destinati a tutte le donne, sulla conoscenza e consapevolezza del perineo.

IN GRAVIDANZA: INCONTRI DI PREPARAZIONE DEL PERINEO AL PARTO

La gravidanza, e il parto sono di per sé fattori di rischio per una potenziale disfunzione del perineo e pertanto non vanno sottovalutati.

L'**ostetrica Paola Marigo**, attraverso una serie di incontri teorico-pratici, accompagna le donne in gravidanza lungo un percorso di consapevolezza e di preparazione del perineo. Durante gli incontri si impareranno le tecniche di massaggio e gli esercizi di rinforzo, che sono di fondamentale importanza sia in vista del parto che nel post parto. Infatti

- una muscolatura tonica ed elastica aiuta a prevenire lacerazioni vaginali spontanee e a ridurre gli interventi di episiotomia durante la fase espulsiva del travaglio;
- il parto è agevolato in quanto la donna ha acquisito delle conoscenze che la rendono più sicura e consapevole del proprio corpo;
- nel post parto, un perineo sano aiuta a prevenire disfunzioni come il prolasso, l'incontinenza urinaria e/o fecale, i disturbi sessuali.