

Richiedi il tuo appuntamento ai Medici Specialisti di **GRUPPO FORTE**

COME FARE:

Per informazioni o per richiedere un appuntamento presso il centro I.R.F.R.I. con i Medici Specialisti di Gruppo Forte:

☎ telefona ai numeri: 089 237492 089 255038

✉ invia una e-mail a info@gruppoforte.it



☎ **089 237492**

GRUPPO FORTE

Sede di Salerno Centro, CE.FI.SA. srl
Via Renato De Martino, 4
84121, Salerno (SA)
Tel. 089 237492 - 089 255038
Fax: 089 223938

Sede di parco Arbostella, A.R.S.P.R.I.S.srl
Via Wagner, 1/G
84131, Salerno (SA)
Tel. 089 825215
Fax: 089 332324

Sede di Pellezzano, I.R.F.R.I. srl
Via Ferrovia, 1
84080, Coperchia, Pellezzano (SA)
Tel. e Fax: 089 566389

www.gruppoforte.it
info@gruppoforte.it



Centro per l'incontinenza e le disfunzioni del pavimento pelvico





Rieducazione del pavimento pelvico

Che cos'è l'incontinenza urinaria?

È un disturbo frequente, spesso sottovalutato, che consiste nella perdita involontaria di urina in tempi e luoghi inappropriati, condizionando la vita di molti individui, uomini e donne, giovani e meno giovani.

Quando si urina, i muscoli della vescica si contraggono, spingendo l'urina attraverso l'uretra, un tubo che collega la vescica all'esterno del corpo. Allo stesso tempo, i muscoli che circondano l'uretra si allentano, consentendo all'urina di passare.

Questi muscoli possono essere rafforzati per tenere l'uretra chiusa ed evitare all'urina di fuoriuscire in maniera incontrollata.

Se questi muscoli (**pavimento pelvico**) si indeboliscono o sono danneggiati, possono non essere in grado di trattenere l'urina durante le attività ordinarie, come quando si starnutisce o si ride.

I tre principali tipi di incontinenza

L'incontinenza può distinguersi in:

- **Incontinenza da urgenza:** quando la perdita è preceduta da un intenso e non controllato stimolo alla minzione;
- **Incontinenza da sforzo:** quando la perdita avviene a seguito di uno sforzo (tossire, correre, sollevare pesi, ecc.);
- **Incontinenza mista:** da sforzo e da urgenza.

Cause dell'incontinenza urinaria

L'incontinenza urinaria può essere causata dall'incidenza di più fattori, abbastanza diversi a seconda del sesso. Negli uomini, per esempio, l'incontinenza è dovuta soprattutto a problemi alla prostata, mentre nelle donne è legata principalmente alla gravidanza e allo sviluppo-evoluzione dell'apparato riproduttivo (dalla sopraggiunta maturità sessuale fino ad i postumi della menopausa).

Molti sono i fattori che possono concorrere al suo instaurarsi:

- diabete;
- infezioni urinarie;
- post-parto;
- debolezza dei muscoli pelvici;
- prolasso uterino di grado lieve;
- obesità;
- patologie cerebrali (Morbo di Parkinson, sclerosi, ecc.);
- tosse cronica;
- post-menopausa;
- fattori genetici;
- interventi chirurgici.

Perché la riabilitazione?

Il trattamento dell'incontinenza urinaria ha come obiettivo il recupero del controllo dell'attività della muscolatura pelvica e delle basse vie urinarie, detrusore e sfintere.

La rieducazione del pavimento pelvico - l'insieme cioè dei tessuti muscolari e di sostegno degli organi pelvici - sta diventando, anche in Italia, una branca importante nel campo riabilitativo.

Il trattamento fisioterapico dell'incontinenza è efficace e privo di rischi.

Dopo un'attenta diagnosi, con valutazione della funzione della vescica e dei muscoli del pavimento pelvico, viene prescritto un programma di training individuale.

In cosa consiste la rieducazione del pavimento pelvico?

Gli esercizi, il biofeedback e l'elettrostimolazione sono metodiche di rieducazione e rafforzamento dei muscoli del pavimento pelvico raccomandate e consolidate.

Il trattamento riabilitativo comprende tre diverse tecniche:

- la **Chinesiterapia Attiva**, rivolta ai muscoli del pavimento pelvico con esercizi attivi di contrazione e rilassamento ed esercizi di controllo del muscolo lombo-pelvico;

- il **Biofeedback Perineale** che richiede l'esecuzione di esercizi attivi di contrazione. Questa tecnica si avvale dell'utilizzo di una sonda collegata ad un'apparecchiatura dotata di uno schermo, sul quale viene riprodotto il lavoro del paziente. In questo modo, il paziente stesso riesce a visualizzare quanto sta facendo, avendo la possibilità di vedere se sta eseguendo correttamente gli esercizi affidatigli dal terapeuta ed eventualmente a correggersi. Un segnale sonoro può accompagnare l'errore, creando, così, un intreccio di segnali visivi, sonori e tattili.

- la **FES**, ovvero la **Stimolazione Elettrica Funzionale**, è una stimolazione passiva, effettuata mediante l'utilizzo di correnti elettriche bifasiche, tramite elettrodi posizionati su sonde vaginali ed anali, e ha l'obiettivo di produrre meccanismi riflessi in grado di riorganizzare processi neurofisiologici.