

# RIABILITAZIONE PAVIMENTO PELVICO

Esercizi e suggerimenti per la riabilitazione  
del pavimento pelvico

Guida per il paziente



## NUMERO TELEFONO PRENOTAZIONI

049 8221 268



## ORARI SEGRETERIA

### **Lunedì, martedì e giovedì**

Mattino dalle 8:00 alle 12:30

Pomeriggio dalle 13:30 alle 17:00

### **Mercoledì**

Mattino dalle 8:00 alle 12:30

Pomeriggio dalle 13:30 alle 16:00

### **Venerdì**

Mattino dalle 8:00 alle 13:00

Pomeriggio: chiuso

# POST-PARTUM

Dr. Gianluca Straface

Nel **post-partum** per ritrovare il **benessere psicofisico**, è importante un **programma di riabilitazione** per **limitare o prevenire** alcuni **disturbi** che, frequentemente, fanno la loro comparsa dopo il parto.

I **disturbi post-partum** riguardano moltissime neo-mamme e sono molto **frequenti**:

- incontinenza urinaria
- dolore pelvico
- difficoltà e dolore durante i rapporti sessuali
- prolasso degli organi pelvici

Durante il parto il **pavimento pelvico** e il **perineo** sono sottoposti a grandi sforzi e ad un'elevata distensione.

Lo **stress** causato dal parto in queste aree può generare una serie di disturbi

che generalmente si possono risolvere in breve tempo.

Il **trauma** subito della muscolatura **incide sulla sua corretta funzionalità**, che può essere però recuperata.

Iniziare la **riabilitazione** già a pochi giorni dal parto, seguiti dal medico e dal fisioterapista, è di importanza fondamentale per un rapido recupero.

Altra utile indicazione è la **ginnastica perineale**, da praticare già nell'ultimo trimestre di gestazione, per mantenere tonici i muscoli perineali e prepararli allo stress del parto.

# INCONTINENZA URINARIA

Dr. Daniele D'Agostino

L'**incontinenza urinaria** è una condizione molto comune in ogni parte del mondo.

Nonostante sia una condizione che non mette in pericolo di vita i pazienti, essa può seriamente influenzare il benessere degli individui da un punto di vista fisico, psicologico e sociale.

Oltre al disagio che provoca, l'impatto economico può risultare significativo, sia per l'individuo che per la società.

Comuni sottotipi dell' Incontinenza sono:

- Incontinenza urinaria **da urgenza**: perdita involontaria di urina accompagnata o immediatamente preceduta da urgenza

- Incontinenza urinaria **da sforzo**: perdita involontaria di urina con lo sforzo (esercizio fisico, lo starnuto o la tosse

- Incontinenza urinaria **mista**: perdita involontaria di urina associata con l'urgenza e anche con lo sforzo, l'esercizio fisico, lo starnuto e la tosse

Nella pratica clinica, il **trattamento dell' Incontinenza** si distingue in:

- **trattamento conservativo**, insieme di trattamenti non-chirurgici che comprendono semplici interventi clinici (terapia farmacologica, trattamento della costipazione, utilizzo di ausili di contenimento), modifiche dello stile di vita (esercizio fisico, dieta, fumo...), terapie comportamentali e fisiche.

Queste ultime terapie includono tutti quei trattamenti che richiedono una forma di rieducazione personale fortemente motivata da parte del paziente e quelle tecniche utilizzate per aumen-

## | INCONTINENZA URINARIA |

tare questo effetto (training vescicale, training/riabilitazione del pavimento pelvico, minzione programmata ad orario, stimolazione elettrica, stimolazione del nervo tibiale posteriore, eventualmente associate al biofeedback).

I trattamenti non-chirurgici vengono considerati approcci di prima linea perché generalmente comportano un minor rischio di danno;

- **trattamento farmacologico** (antimuscarinici, mirabegron, duloxetina, estrogeni, desmopressina);

- **trattamento chirurgico**, che viene solitamente considerato come opzione solo in caso di fallimento della terapia conservativa o del trattamento farmacologico.

# FASI DELLA RIABILITAZIONE

Aumento del livello di prestazione

## FASE I

### **Presa di coscienza del perineo**

- Utilizzo di modelli anatomici
- Utilizzo di stimoli visivi e tattili
- Apprendimento di comportamenti errati

## FASE II

Esercizio terapeutico e apprendimento della corretta sinergia respiratoria

## FASE III

Integrazione dell'esercizio nella vita quotidiana  
*(Apprendimento di una corretta gestione della pressione intraddominale)*

# INCONTINENZA URINARIA

Alcuni semplici esercizi per favorire il recupero funzionale del pavimento pelvico

Segua le indicazioni dello specialista per le modalità di esecuzione.

## SI RACCOMANDA

*Durante l'esecuzione degli esercizi evitare la contrazioni di adduttori/glutei e concentrarsi sulla contrazione isolata del pavimento pelvico!*







## | ESERCIZI RIABILITATIVI |

# ESERCIZIO 1

### POSIZIONE DI PARTENZA

Posizione supina, gambe piegate con i piedi appoggiati sul letto.

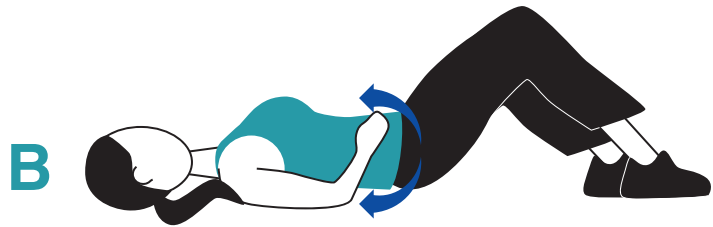
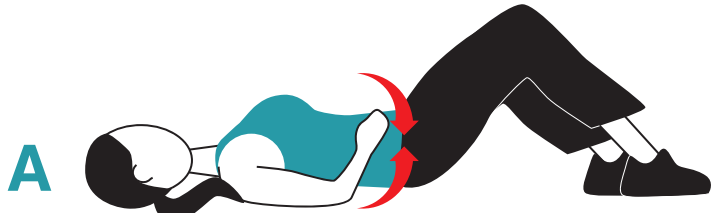
### VARIANTE 1

#### COSA SI DEVE FARE

Contrarre il pavimento pelvico ("chiudere"/"stringere") per il numero di secondi indicato dal fisioterapista prestando attenzione a respirare regolarmente e normalmente.

#### QUANTE VOLTE

Ripetere l'esercizio \_\_\_\_ volte, \_\_\_\_ volte al giorno  
Mantenere la contrazione per \_\_\_\_ secondi



## ESERCIZIO **1**

### VARIANTE 2

#### **COSA SI DEVE FARE**

- A** - Contrazione della muscolatura perineale
- B** - Flessione della coscia sul tronco mantenendo la contrazione perineale
- C** - Ritorno in posizione iniziale e rilassamento del perineo

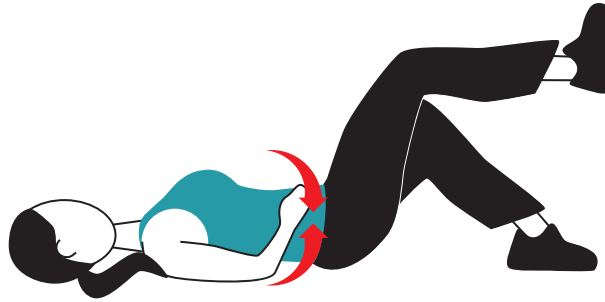
#### **QUANTE VOLTE**

Ripetere l'esercizio \_\_\_\_ volte, \_\_\_\_ volte al giorno  
Mantenere la contrazione per \_\_\_\_ secondi

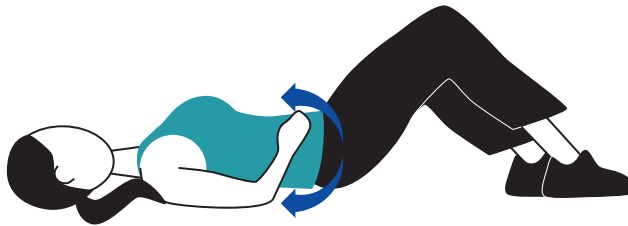
A



B



C



## | ESERCIZI RIABILITATIVI |

# ESERCIZIO 2

### POSIZIONE DI PARTENZA

Posizione quadrupedica con le ginocchia a terra allineate al bacino e le mani allineate alle spalle. Mantenere l'allungamento della colonna, spalle lontane dalle orecchie, bacino stabile, sguardo rivolto verso la superficie d'appoggio.

### COSA SI DEVE FARE

Portare il peso del corpo indietro, il bacino è leggermente più indietro rispetto alle ginocchia. L'addome rientra durante l'espirazione e si rilassa durante l'inspirazione.

**A** - Contrarre il pavimento pelvico

**B** - Portare il peso del corpo indietro, il bacino è leggermente più indietro rispetto alle ginocchia. ( L'addome rientra leggermente durante l'espirazione e si rilassa durante l'inspirazione )

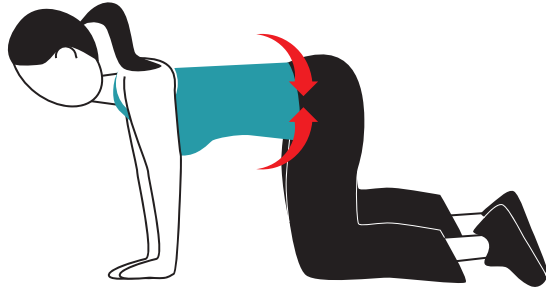
**C** - Tornare alla posizione iniziale e rilassamento del perineo

### QUANTE VOLTE

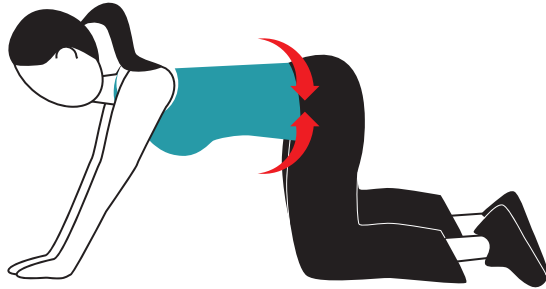
Ripetere l'esercizio \_\_\_\_ volte, \_\_\_\_ volte al giorno

Mantenere la contrazione per \_\_\_\_ secondi

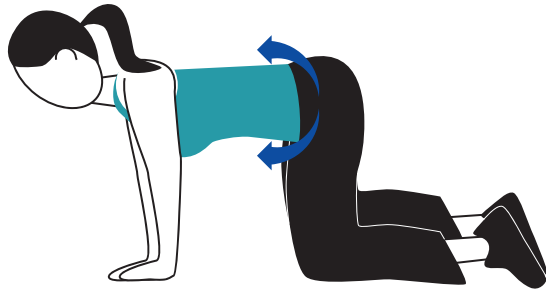
A



B



C



## | ESERCIZI RIABILITATIVI |

### ESERCIZIO 3

#### POSIZIONE DI PARTENZA

Posizione seduta, tronco eretto a 90° rispetto al bacino, le ginocchia flesse a 90° e i piedi ben appoggiati a terra, respirazione regolare.

(Si dovrebbe avvertire un sensazione di "risalita" della zona perineale quando si trattiene e di "discesa" al momento di rilassare)

#### VARIANTE 1

##### COSA SI DEVE FARE

**A** - Contrarre il pavimento pelvico

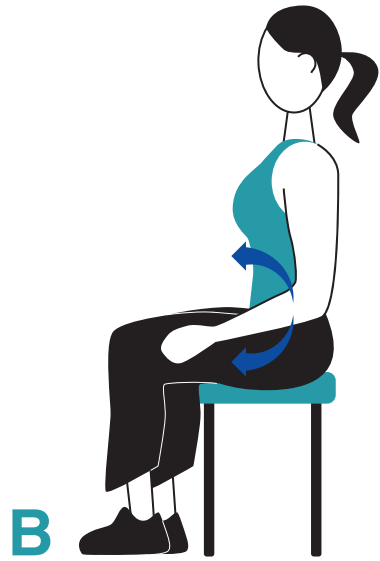
**B** - Muovere lateralmente entrambe le braccia mantenendo la contrazione del perineo, l'allungamento di colonna e l'equilibrio di bacino.

##### QUANTE VOLTE

Ripetere l'esercizio \_\_\_\_ volte, \_\_\_\_ volte al giorno

Mantenere la contrazione per \_\_\_\_ secondi





## ESERCIZIO **3**

### VARIANTE 2

#### **COSA SI DEVE FARE**

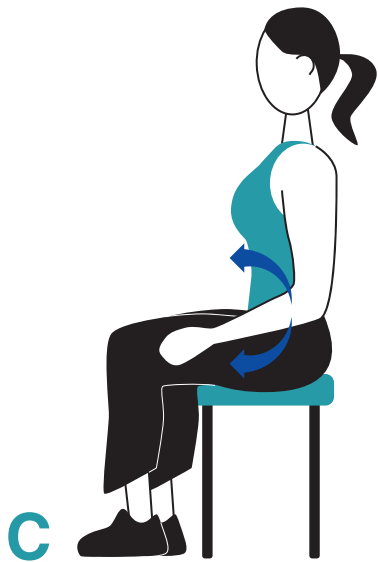
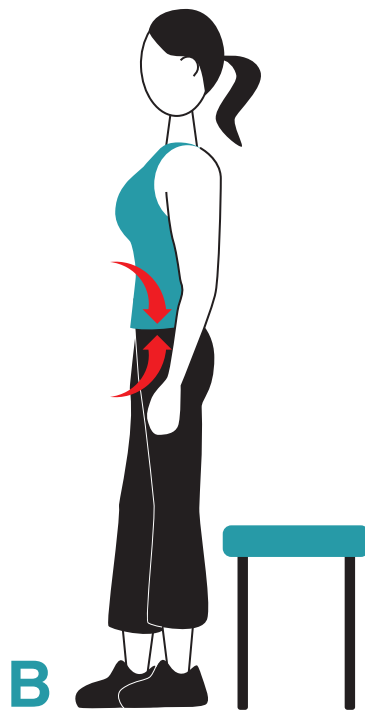
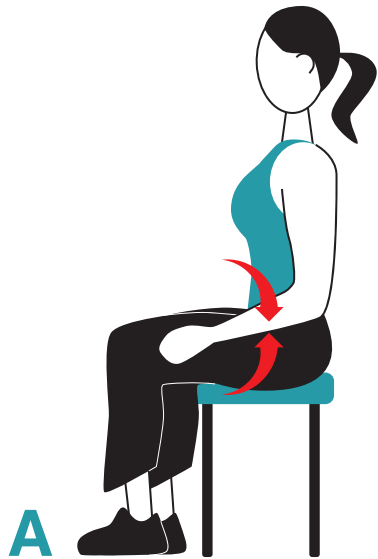
**A** - Contrarre il pavimento pelvico

**B** - Mantenere la contrazione perineale durante il passaggio dalla posizione seduta alla posizione eretta e viceversa.

#### **QUANTE VOLTE**

Ripetere l'esercizio \_\_\_\_ volte, \_\_\_\_ volte al giorno

Mantenere la contrazione per \_\_\_\_ secondi



## | ESERCIZI RIABILITATIVI |

# ESERCIZIO 4

### POSIZIONE DI PARTENZA

In piedi, colonna allungata, bacino stabile.

### VARIANTE 1

#### COSA SI DEVE FARE

**A** - Contrarre il pavimento pelvico, mantenere la contrazione durante il piegamento sulle ginocchia

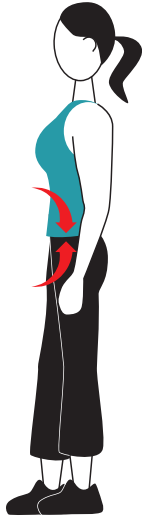
**B** - Ritorno in posizione iniziale e rilassamento del perineo

#### QUANTE VOLTE

Ripetere l'esercizio \_\_\_\_ volte, \_\_\_\_ volte al giorno

Mantenere la contrazione per \_\_\_\_ secondi

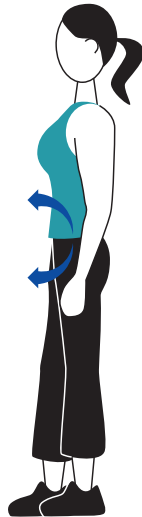
A



B



C



## ESERCIZIO 4

### VARIANTE 2

#### COSA SI DEVE FARE

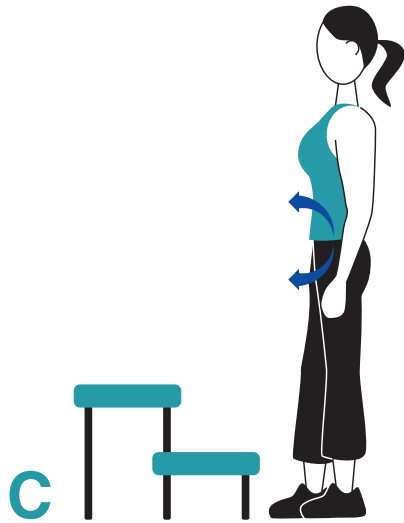
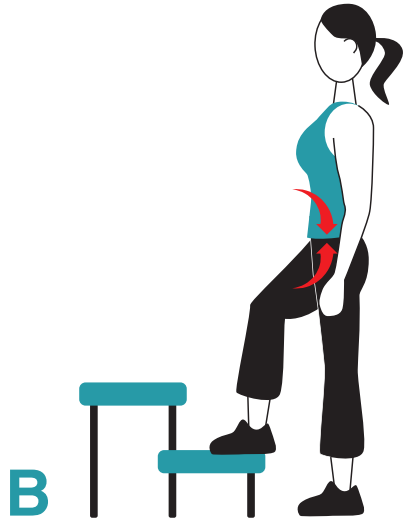
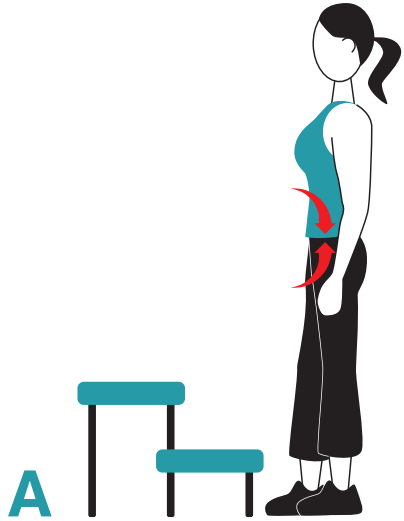
**A** - Contrarre il pavimento pelvico, mantenere la contrazione durante la salita/discesa da un gradino.

**B** - Ritorno in posizione iniziale e rilassamento del perineo

#### QUANTE VOLTE

Ripetere l'esercizio \_\_\_\_ volte, \_\_\_\_ volte al giorno

Mantenere la contrazione per \_\_\_\_ secondi







*“La salute  
non è tutto,  
ma senza salute  
tutto è niente.”*

Arthur Schopenhauer

**CASA DI CURA ABANO TERME**

Dir. San. Dr. Giovanni Renzulli  
piazza Cristoforo Colombo, 1  
35031 Abano Terme (PD)

+ 39 049 8221211

[www.policlinicoabano.it](http://www.policlinicoabano.it)  
[segreteria@policlinicoabano.it](mailto:segreteria@policlinicoabano.it)

SEGUICI SU  Policlinico Abano