

## **BIOGINNASTICA E RIABILITAZIONE NELLA PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE PROBLEMATICHE DEL PAVIMENTO PELVICO**

Il pavimento pelvico è un insieme di circa 30 muscoli, suddivisi anatomicamente in tre strati.

Questa muscolatura è ignota a tante persone e crea problematiche sempre molto nascoste, di cui le persone si vergognano; perciò rischiano poi di chiudersi in sé stesse, rendendo croniche e spesso irrisolvibili tali disfunzioni. È quindi fondamentale prevenire o intervenire precocemente.

Le funzioni del pavimento pelvico sono svariate: fornire sostegno agli organi pelvico-addominali (intestino, vescica, reni, utero e ovaie, prostata), resistere agli aumenti della pressione intra-addominale (dovuta a movimenti, sforzi, tosse, starnuti, ecc.), mantenere la continenza degli sfinteri dell'uretra e dell'ano, coinvolgimento nell'attività sessuale e riproduttiva. Studi più recenti aggiungono altre funzioni a quelle precedenti: **assistenza al diaframma nella respirazione, contributo alla stabilità della colonna vertebrale e al controllo posturale**. Proprio per queste ultime funzioni diventa fondamentale l'integrazione della Bioginnastica con la riabilitazione pelvi-perineale, per agire a livello di riequilibrio posturale e di controllo percettivo del corpo.

Problematiche e/o patologie su cui si può intervenire e prevenire sono: la **cistite**, un'infezione della vescica di origine per lo più batterica, che si manifesta con sintomi alquanto fastidiosi e sgradevoli. Problematiche alla prostata come **prostatite** che si presenta con svariati sintomi come, il dolore pelvico, eiaculazione precoce, infertilità, impotenza e a volte anche incontinenza; **ipertrofia prostatica benigna** che è l'aumento di volume dell'organo e provoca danni secondari all'apparato uro-genitale, più frequente oltre i cinquanta anni di età e **tumori maligni** meno frequenti di cui ancora non si conoscono le cause.

Un'altra patologia è il **prolasso**, la discesa di uno o più organi interni nel lume vaginale o anale, causato da un aumento di peso, stipsi, debolezza muscolare o legamentosa.

Per passare poi alla **stipsi** più nota come stitichezza, che può essere associata a gonfiore, crampi e senso di pesantezza addominale, presenta rigidità muscolare, difficoltà nel rilassamento e nel lasciarsi andare.

L'**incontinenza**, altra problematica perineale, che provoca una perdita incontrollata di feci e urine dagli sfinteri, viene classificata in tre tipologie: da sforzo (perdita di urina con tosse o starnuti o da sollevamento di pesi); da urgenza (“non riesco ad arrivare al bagno”); mista (legata a varie cause).

**Problematiche sfinteriali in genere**, dovute ad interventi chirurgici, per stipsi o prolassi, traumi, tumori, infiammazioni e infezioni all'apparato urinario o anche a sport che stressano il perineo, specialmente corsa e saltelli ripetuti.

In questi casi si può intervenire con la riabilitazione pelvi-perineale associata a sedute di Bioginnastica, preceduta da visita medica specialistica, per recuperare il rilassamento e l'elasticità muscolare, persi a causa di questi stress ripetuti.

È importante essere sempre seguiti dal medico di base e/o da specialisti. Il trattamento verte sul rilassamento muscolare attraverso la respirazione, la decontrazione e l'allungamento muscolare; è fondamentale il recupero della mobilità lombo-pelvica.

Diverso può essere il percorso di recupero nel **prolasso** in base al grado(1° e 2° riabilitazione/ 3° e 4° approccio chirurgico poi riabilitativo).

È importante associare Bioginnastica, in entrambi i tipi di trattamento, ed essere seguiti dal medico specialista durante tutto il percorso, per mantenere un buon equilibrio posturale ed elasticità dei tessuti. La Bioginnastica, integrata alla riabilitazione, offre in questo ambito di intervento un'azione mirata alla presa in carico globale del paziente e la prevenzione o trattamento di problematiche pelvi-perineali, attraverso corsi di gruppo oppure con sedute individuali personalizzate. Le attività terapeutiche della riabilitazione, si uniscono all'ascolto del corpo e la percezione della Bioginnastica, per conoscere e riscoprire il proprio corpo, sempre più in profondità, dando alle persone nuove chiavi di lettura e di consapevolezza.

### **Valentina Montanari**

Fisioterapista, Operatrice di Bioginnastica

email: [montanari.vale91@gmail.com](mailto:montanari.vale91@gmail.com)

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/valentina-montanari>