

BIOGINNASTICA E RIABILITAZIONE PELVI-PERINEALE (PFMT): FRONTIERA NELLA PREVENZIONE E TRATTAMENTO PRECOCE DELLE DISFUNZIONI PERINEALI IN GRAVIDANZA E POST-PARTUM

INTRODUZIONE: A causa delle numerose modificazioni anatomiche e fisiologiche che avvengono durante la gravidanza, le gestanti soffrono di diverse problematiche; le più diffuse sono i dolori lombari o pelvici (con prevalenza del 70-80%) e l'incontinenza urinaria da sforzo (IUS) che aumenta con l'età gestazionale (fino al 60% circa). Questi disturbi possono protrarsi fino al periodo del post-partum od insorgere solamente dopo il parto.

OBIETTIVI: Considerata l'elevata prevalenza di queste problematiche disfunzionali, si è proposto un trattamento combinato di riabilitazione pelvica (PFMT) affiancata alla Bioginnastica. Il fine ultimo è stato quello di proporre una metodologia in grado di assistere in maniera globale puntando ad un riequilibrio posturale bioenergetico che agisca sia nell'ambito fisico e/o funzionale che sull'aspetto psico-emotivo.

Obiettivo dello studio è stato quello di verificare se questa combinazione potesse rappresentare un approccio terapeutico efficace nella prevenzione e nel trattamento delle disfunzioni perineali in gravidanza e nel post-partum.

MATERIALI E METODI: Sono state reclutate 28 pazienti di età compresa tra i 20 ed i 45 anni, con o senza disfunzioni perineali, sia primipare che multipare, dalla 24[°] settimana di gestazione in poi; 23 hanno portato a termine la sperimentazione (82%).

Le partecipanti sono state suddivise in due gruppi:

- Gruppo 1: trattamento di PFMT monosettimanale per 6 mesi
- Gruppo 2: trattamento di PFMT monosettimanale associato a sedute monosettimanali di Bioginnastica entrambe per 6 mesi.

Il progetto si è avvalso dell'utilizzo del dispositivo GPS 400, utilizzato per produrre un'analisi posturale ad inizio e fine del programma al fine di ottenere risultati il più possibile oggettivi e valutabili.

Le scale di valutazione utilizzate per la valutazione del dolore, della IUS e del suo impatto nella vita quotidiana sono rispettivamente: la scala VAS e l'ICIQ-Short Form, internazionalmente validate.

RISULTATI PARZIALI: Siccome le variabili posturali sono molteplici, i risultati ottenuti sono stati valutati nei tre piani spaziali. Infatti se le modificazioni sul piano sagittale avvengono per via dello spostamento del baricentro in avanti, sul piano frontale le modificazioni posturali divengono un fattore dominante per lo squilibrio del cingolo pelvico. Sul piano orizzontale, infine, sono dimostrabili rotazioni del bacino e del cingolo scapolare con valori anche di molto superiori a quelli accettabili.

Il questionario ICIQ-SF ha mostrato come le donne con IUS durante la gravidanza, nel post-partum riducano o annullino tale sintomatologia, infatti solamente due delle gravide in esame hanno presentato insorgenza di IUS nei primi mesi post-partum.

La scala VAS ha dimostrato l'eliminazione o riduzione dei dolori 3 mesi dopo il parto.

DISCUSSIONI E CONCLUSIONI: Gli squilibri sul piano frontale risultano maggiori in gravidanza e si riducono nel post-partum, viceversa avviene sul piano sagittale.

Sul piano orizzontale le rotazioni dei cingoli raggiungono valori fino a 6 volte superiori del limite accettabile; questo avviene soprattutto dopo il parto.

I sintomi di IUS spariscono o si riducono nell'88,9% delle donne post-partum.

La scala VAS mostra la riduzione od eliminazione del dolore lombare dopo il parto, senza una particolare distinzione a seconda del gruppo di appartenenza.

Si sottolinea l'importanza di proseguire la sperimentazione con un gruppo di controllo affiancato ai gruppi di intervento e follow-up almeno a 6-12 mesi nei gruppi già trattati.

L'analisi degli squilibri posturali e dell'incontinenza post-partum dimostra come il PFMT e la Bioginnastica, in combinazione, siano potenzialmente un approccio innovativo ed efficace nella prevenzione e trattamento delle disfunzioni perineali, con l'auspicio di una loro applicazione su più larga scala e più duratura anche dopo il parto.

Valentina Montanari

Fisioterapista, Istruttore di Bioginnastica

email: montanari.vale91@gmail.com

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