

Pavimento pelvico, questo sconosciuto

Prevenzione - Una regione anatomica che va curata e rinforzata - Seconda parte

/ 30.08.2021
di Maria Grazia Buletti

Dopo aver parlato dell'incontinenza urinaria e delle sue implicazioni con particolare accento all'universo maschile (v. [«Azione» numero 31 del 2 agosto 2021](#)) oggi ci concentriamo sul genere femminile. Qualsiasi donna potrebbe essere soggetta a perdita di urina e, in circa il 20 per cento dei casi, i disturbi compaiono addirittura prima dei 30 anni.

«Nella donna, l'incontinenza è spesso dovuta a un indebolimento del pavimento pelvico, a un'iper mobilità dell'uretra o a una diminuzione del tono sfinterico dell'uretra». A riassumerne le possibili cause è l'infermiera e ostetrica Monica Bianchi della Clinica Sant'Anna di Sorenago che contestualizza la parte anatomica (ancora così poco nota) di cui stiamo parlando: «Il pavimento pelvico è quell'insieme di muscoli, fasce e legamenti che chiudono in basso lo spazio addominale e contengono i visceri al suo interno».

Coincide con la zona più profonda dell'area perineale: quella fra l'ano e gli organi sessuali: «Il pavimento pelvico è coinvolto nell'attività di minzione e defecazione, può creare problemi di incontinenza e svolge una funzione attiva anche nelle attività sessuali e riproduttive. Funge inoltre da insostituibile sostegno agli organi interni». L'ostetrica porta l'attenzione sul fatto che gli organi della pelvi subiscono «modificazioni pressorie» importanti: «Il pavimento pelvico è dunque un supporto estremamente forte, con una grande tonicità e, grazie alla sua capacità contrattile, riesce a contrapporsi a quelle spinte pressorie che potrebbero comprometterne la statica e la funzionalità della piccola pelvi».

In alcune situazioni particolari, il pavimento pelvico può rilassarsi e perdere il suo tono muscolare: «A quel punto, il problema maggiore è l'incontinenza urinaria a cui possono essere associati stitichezza o prolasso d'organo». Non è difficile comprendere quando qualcosa non va: «L'incontinenza urinaria si manifesta nella quotidianità: sforzi, tosse e starnuti possono provocare piccole perdite fino a scatenare fastidi costanti e imbarazzanti al persistere del problema».

Problema molto più diffuso di quanto si pensi, dicevamo, perché le disfunzioni del pavimento pelvico riguardano circa un quarto della popolazione adulta, in gran parte donne per le quali una delle possibili cause di disfunzione è proprio la gravidanza: «Parliamo di una di quelle strutture del corpo che viene maggiormente messa sotto stress dal parto, ma anche la prima struttura muscolare che dovremmo avere cura di rimettere in forma».

Nella donna il corpo impiega nove mesi per trasformarsi, parallelamente esso avrà bisogno di un po' di tempo anche per riprendersi dalle fatiche del parto: è noto che occorrono circa sei settimane affinché l'utero ritrovi il suo volume, i muscoli dell'addome si riavvicinino e i fianchi si rimodellino. In tutto questo processo, bisogna avere particolare cura del pavimento pelvico: «La sua rieducazione risolve parecchi di questi problemi: aumenta la consapevolezza e la percezione di questa regione anatomica sconosciuta ai più, rinforza e mantiene tonica la muscolatura perineale, migliora il controllo degli sfinteri e della continenza».

Eppure, del pavimento pelvico, della sua importanza anatomica e funzionale, ancora se ne parla troppo poco: «In effetti pare essere un piccolo tabù perché viene associato alla sfera sessuale e come tale viene spesso taciuto». Si preferisce mantenere un certo riserbo che in fondo è ingiustificato, visto che anche a livello di prevenzione si potrebbe fare parecchio: «Il primo passo sta nel rendere consapevole la giovane donna della presenza di questo piano muscolare nel suo corpo: esso si contrae e lavora in modo autonomo e involontario, ma può essere attivato volontariamente e a scopo di esercizio soprattutto nei soggetti molto giovani».

L'ostetrica pone pure l'accento sul pavimento pelvico *iperallenato*, altrettanto problematico: «La pratica di alcune attività sportive tende a rendere super allenato e ipertrofico il pavimento pelvico che in seguito potrebbe dare grossi problemi proprio perché, sottoposto a stress acuto, potrebbe non reagire tanto quanto un muscolo ipotonico». Conoscere dunque di cosa stiamo parlando, e saper gestire bene questa delicata zona anatomica, permette alla donna di prevenire e limitare eventuali problemi ad esso legati: «Non parliamo solo di incontinenza urinaria: ad esempio, la vulvodinia è un disturbo che causa molto dolore alla donna proprio a causa dell'ipertonicità del pavimento pelvico; bisognerà allora lavorare in modo adeguato per riuscire a rilassarlo».

La rieducazione del pavimento pelvico è sempre consigliata a tutti per i numerosi benefici che si ottengono: «Vi sono però particolari momenti della vita o delle patologie che necessitano di un percorso di attivazione del pavimento pelvico nello specifico: prima e dopo il parto, in menopausa, in casi di prollasso uterino, vescicale o rettale, dopo un intervento chirurgico e in caso di dolore pelvico».

La presa a carico di questo tipo di problemi legati al pavimento pelvico può coinvolgere diversi specialisti, secondo il problema stesso cui si è confrontati: «Nella cura dell'incontinenza e soprattutto nella fase di prevenzione possono entrare in campo il ginecologo (per le donne) e l'andrologo (per l'uomo). Ci può essere inoltre una condivisione di obiettivi laddove dalla diagnosi di incontinenza bisogna riuscire a risalire alla sua causa. Ad esempio, cisti recidivanti, che hanno compromesso la fisiologia della mucosa uretrale, potrebbero richiedere le competenze dell'urologo. Mentre se l'incontinenza fosse conseguenza di prollasso urogenitale (o esiti post parto), la competenza sarebbe piuttosto ginecologica».

Poi entrano in campo esperti nella rieducazione del pavimento pelvico: «Si eseguono specifici esercizi di contrazione e rilassamento dei muscoli perineali al fine di facilitare la presa di coscienza e rinforzare il sistema di sostegno degli organi pelvici. I classici addominali non sono sempre gli esercizi più indicati per riattivare i muscoli dell'addome, specialmente dopo una gravidanza».