



# Ecoedonna

Studio Medico

Dott.ssa Silvia Melappioni

## **INCONTINENZA URINARIA**

L'incontinenza urinaria è una problematica diffusa nella donna, soprattutto in menopausa. Esistono varie forme di incontinenza urinaria: da sforzo causata da un colpo di tosse /starnuto e da urgenza caratterizzata da un impellente necessità di andare al bagno.

Spesso non viene adeguatamente trattata e la donna si trova ad utilizzare salvaslip giornalmente. Le linee guida nazionali consigliano la riabilitazione del pavimento pelvico come primo step per il trattamento di questo disturbo.

Fai una valutazione con la nostra ostetrica esperta in pavimento pelvico o chiama per informazioni sulla riabilitazione.

## **PREPARAZIONE PERINEALE AL PARTO**

Sei in gravidanza e hai paura delle conseguenze legate all'episiotomia e alle lacerazioni da parto? La nostra ostetrica effettua una valutazione della muscolatura in gravidanza verso la 30° settimana di gestazione per controllare lo stato della tua muscolatura e darti le informazioni e la corretta preparazione per prevenire e diminuire il rischio di lacerazioni.

La prevenzione in gravidanza è fondamentale per limitare le disfunzioni del pavimento pelvico nel post partum.

## **DISPAREUNIA**

La dispareunia si definisce come dolore alla penetrazione durante i rapporti sessuali. E' un disturbo invalidante che incide nel rapporto di coppia e crea disagio nella donna. Spesso il dolore è causato da una problematica muscolare che può essere trattata attraverso un programma riabilitativo adeguato e personalizzato per ogni paziente.

Nello studio della dr.ssa Melappioni è attivo il servizio di riabilitazione del pavimento pelvico. Chiedi informazione e fai una valutazione con la nostra ostetrica.

## **PAVIMENTO PELVICO**

Ti sei mai chiesta cos'è il pavimento pelvico? È quella parte del corpo che poggia sulla sella della bicicletta, che contiene insieme muscoli, nervi, legamenti e fasce. Chiude inferiormente il bacino, risulta fondamentale nel sostenere gli organi pelvici, contribuisce alla continenza vescicale e rettale e ricopre un ruolo importante nella funzione sessuale e riproduttiva.

Incontinenza urinaria, dolore ai rapporti, perdita involontaria di gas, senso di peso sono disfunzioni del pavimento pelvico e sintomi che fanno pensare ad un malfunzionamento della muscolatura.

La prima cura di queste disfunzioni consiste in una buona riabilitazione perineale.

Chiedi informazioni in segreteria e prenota un appuntamento con la nostra terapeuta.

## RIABILITAZIONE

Il primo approccio per la cura delle problematiche legate al pavimento pelvico ( incontinenza urinaria , incontinenza fecale, dolore pelvico, prolasso), è di tipo riabilitativo, che ha l'obiettivo di migliorare la qualità di vita della persona , riducendo al minimo gli interventi invasivi.

Nei casi in cui si debba ricorrere all'approccio chirurgico e/o farmacologico, la riabilitazione pelvi-perineale rappresenta comunque, un valido supporto, perché educa il paziente rendendolo consapevole dell'adeguato stile di vita da attuare per preservare i propri muscoli e evitarne la ricaduta.

Il percorso riabilitativo prevede una prima visita con il terapeuta, il quale informa il paziente attraverso materiale scientifico di supporto circa l'area da trattare e le varie possibilità di trattamento; dopo la fase informativa verranno raccolti i dati anamnestici del paziente insieme alla valutazione della muscolatura, entrambi utili al terapeuta per impostare il programma riabilitativo.

Le tecniche classiche di rieducazione perineale sono rappresentate essenzialmente da: • Biofeedback

- *Stimolazione elettrica funzionale*
- *Chinesiterapia pelvi-perineale*

Un ciclo riabilitativo varia in genere da 10 a 15 sedute in relazione al problema da trattare e alla risposta del paziente; soprattutto nella fase della presa di coscienza dell'area perineale la cadenza delle sedute è settimanale, con durata che può variare da un'ora a un'ora e mezza.

Il successo della terapia è legato a diversi fattori: all'impegno e alla collaborazione del paziente nell'eseguire la terapia, soprattutto quello domiciliare, di fondamentale supporto durante il trattamento e di grande importanza nel mantenere il risultato ottenuto al termine della terapia. Il terapeuta che si prende carico del paziente deve impostare un programma il più adeguato possibile che tenga conto anche dei bisogni del paziente.

## QUANDO EFFETTUARE UNA VALUTAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

Molte donne soffrono di disfunzioni del pavimento pelvico ma se ne parla poco, forse per disagio e per imbarazzo della donna stessa. Ti capita di perdere urina sotto sforzo? Di dover correre al bagno quando senti lo stimolo? Hai dolore durante i rapporti? Hai un senso di lassità vaginale? Sono tutte problematiche legate al pavimento pelvico che possono essere curate grazie alla riabilitazione. Chiedi consiglio alla dr.ssa Melappioni o effettua una valutazione con l'ostetrica esperta in problematiche del pavimento pelvico.

## POST PARTO

Dopo il parto la muscolatura può essere indebolita soprattutto in presenza di cicatrici da lacerazioni e/o episiotomia. Soffrire di incontinenza urinaria, avere problematiche di incontinenza a feci e/o gas non è normale , avere difficoltà nei rapporti sessuali non è normale e necessita di una valutazione approfondita. Non minimizzare i sintomi e non attendere troppo tempo prima di parlarne con il ginecologo o l'ostetrica che ti possono aiutare a stare meglio. Rieducare e riabilitare l'area perineale dopo il parto è fondamentale per il benessere intimo femminile.

## ECOEDONNA

Studio Medico Dott.ssa Silvia Melappioni - Galleria Roma, 19 int. 6 - 35020 Albignasego (Padova)

[www.ecoedonna.it](http://www.ecoedonna.it) - [info@ecoedonna.it](mailto:info@ecoedonna.it)