

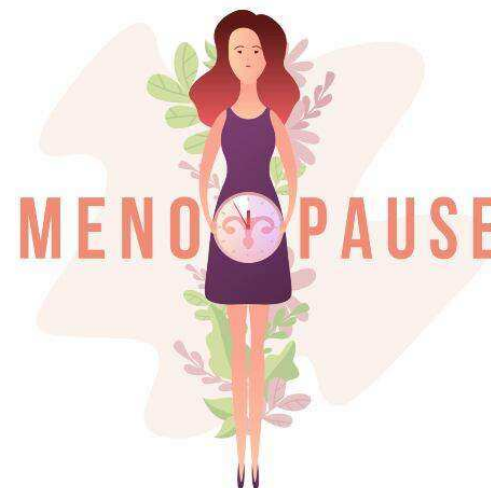
IRCBG_21094

“Menopausa: gestione multiprofessionale degli
aspetti fisiologici, clinici, assistenziali e
riabilitativi ”

La riabilitazione perineale

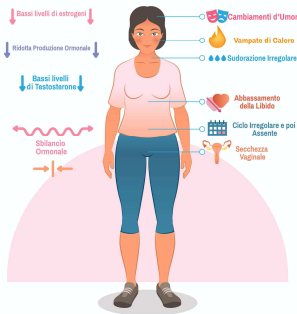
La riabilitazione perineale

La *Menopausa* rappresenta un'importante fase di passaggio nella vita di ogni donna.....è un evento *FISIOLOGICO* in cui avvengono cambiamenti sia a livello fisico che psichico





MenoPausa



Modificazioni ormonali

↓ Diminuzione livelli di estrogeni

↑ atrofia muscolare
(tono e fibre muscolari)

↓ collagene tipo 1
elasticità dei
legamenti

↑ ph vaginale

Apparato genitale e pavimento pelvico

- ↓ volume e peso uterino, endometrio assottigliato
- Ovaie tube subiscono un processo d'involuzione
- Assottigliamento cute/sottocute vulvare ↓ grandi labbra e scomparsa delle piccole
- Accorciamento della vagina e riduzione delle secrezioni
- ↓ tonicità della muscolatura e mancanza di sostegno

Apparato uro-genitale

La ↓ degli estrogeni accelera l'invecchiamento dell'apparato uro-genitale

- Uretra e vescica vanno incontro a graduale atrofizzazione
- Assottigliamento dell'epitelio

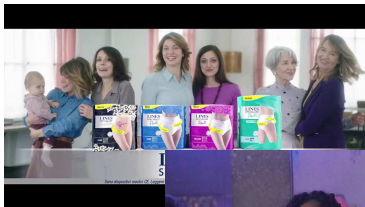
Pavimento pelvico



Disturbi



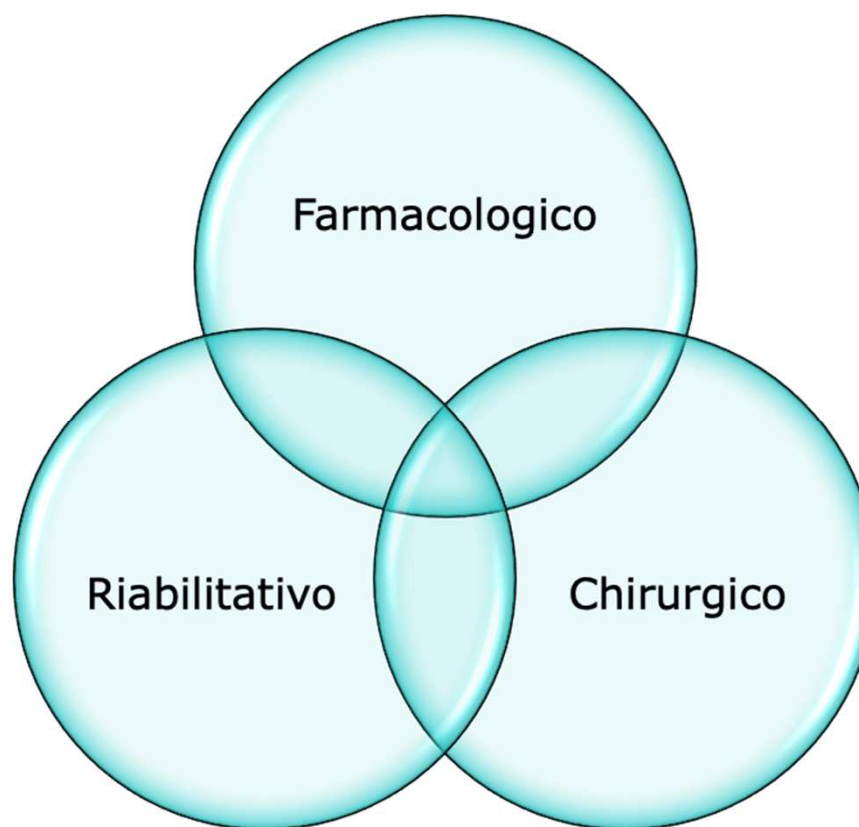
Messaggio della societàma cosa vive la donna?



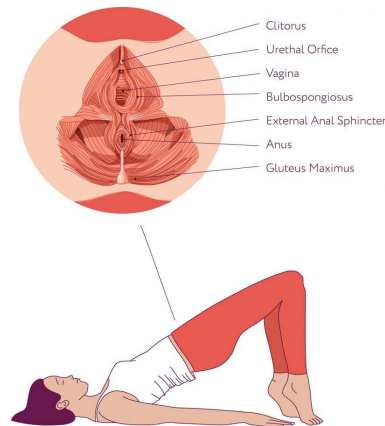
Inquadramento diagnostico

- Anamnesi
- Esame obiettivo
- Esami urodinamici (cistomanometria, uroflussimetria)
- Esami strumentali (ecografia, RMN)

Trattamento



La riabilitazione perineale



La riabilitazione pelvi-perineale è uno strumento efficace nella prevenzione e nella terapia delle disfunzioni del pavimento pelvico

L'ostetrica nel trattamento riabilitativo

Anamnesi

- Generale
- Urologica
- Sessuale
- Ginecologica/ostetrica

Impatto del problema e qualità di vita

Esame obiettivo

- Valutazione posturale
- Valutazione neurologica
- Valutazione pelvi-perineale

Il coinvolgimento della paziente è parte integrante del processo di guarigione

Tecniche riabilitative perineali

- Bladder training
- Biofeedback (BFB)
- Stimolazione elettrica funzionale (SEF)
- Chinesiterapia o pelvic floor muscle training (PFMT)

.....*Altre:*

- *Laser terapia*
- *PTNS-TTNS (stimolazione percutanea/transcutanea del nervo tibiale)*
- *Coni vaginali/ pessari....*



Bladder training

Lo scopo è quello di ripristinare e allenare la vescica alla fisiologia minzionale



Trieste, 21 ottobre 2021

Annalisa Granà/Valentina Dussich

Diario minzionale

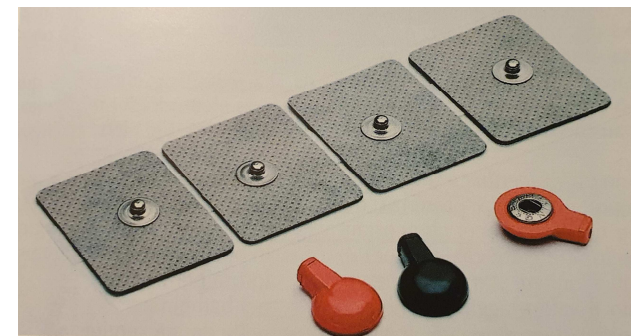
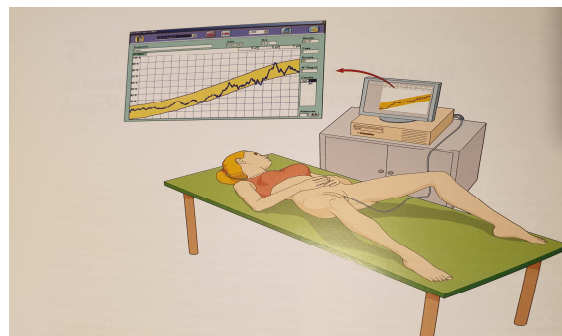
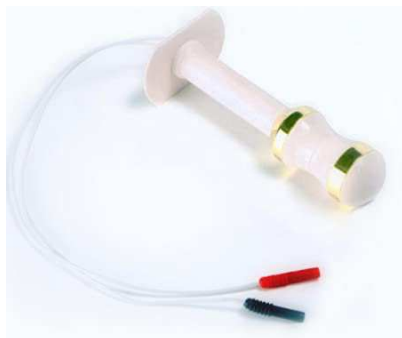
Nome e Cognome _____ Data _____

Giorno 1

Ora	Minzione volontaria (quantità)	Episodio di incontinenza			Episodio di urgenza (quantità)	Liquidi introdotti (tipo e quantità)	Osservazioni
		●	●●	●●●			
06:00-08:00							
08:00-10:00							
10:00-12:00							
12:00-14:00							
14:00-16:00							
16:00-18:00							
18:00-20:00							
20:00-22:00							
Notte							
Numero di pannolini nelle 24 ore:							

Biofeedback

Strumento che registra l'attività di
contrazione e rilassamento della muscolatura
pelvica con l'obiettivo di automatizzare il
movimento



Stimolazione elettrica funzionale (SEF)

Metodica passiva che utilizza lo stimolo elettrico per produrre meccanismi riflessi atti a riorganizzare processi neurofisiologici

- Incremento trofismo muscolare
- Inibizione dell'iperattività detrusoriale
- Rinforzo dei meccanismi di chiusura a livello degli sfinteri anali e uretrali
- Effetto antalgico (dolore pelvico)

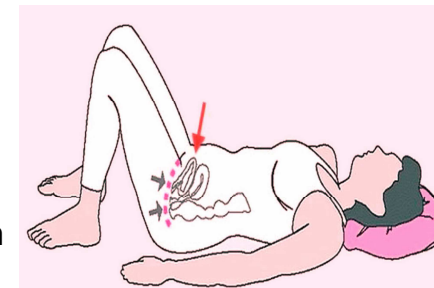
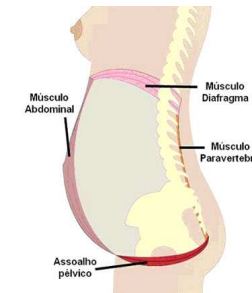


Chinesiterapia

Base del trattamento riabilitativo

Esercizio terapeutico dei muscoli del pavimento pelvico attraverso:

- PRESA DI COSCIENZA della muscolatura
- Presa di coscienza del pattern respiratorio
- Eliminazione forze agoniste/antagoniste
- TERAPIA COMPORTAMENTALE: counseling minzionale/defecatorio e stile di vita



Chinesiterapia

Obiettivo

- Creare corretta sinergia muscoli perineale e addominali
- Normalizzare tono muscolare
- Riconoscere ed allenare la muscolatura del pp
- Automatizzazione del reclutamento della muscolatura del pp

Chinesiterapia

Benefici:

- Aumento controllo della muscolatura
- Riduzione/assenza della problematica/sintomatologia
- Riduzione/assenza dolori durante e dopo rapporti
- Migliora i tempi di recupero post chirurgico

La chinesiterapia è indolore, personalizzata, senza assunzione di farmaci, priva di effetti collaterali

Concludendo.....

Lo scopo finale della riabilitazione è quello di rendere autonoma e consapevole la donna del proprio corpo, riportandola ad una condizione di FISILOGIA.....

.....dando gli strumenti necessari affinché ciò che è stato appreso perduri nel tempo



Trieste, 21 ottobre 2021

Annalisa Granà/Valentina Dussich

Grazie per l'attenzione.....

