

test di VALUTAZIONE

Se leggendo queste domande ti ritrovi,
probabilmente hai un problema al
PAVIMENTO PELVICO, ma si può risolvere.

PARLANE CON NOI!!

Ti accompagneremo in un percorso personalizzato
che ti aiuterà a risolvere questo disturbo

1. Le succede di perdere involontariamente qualche goccia di urina quando tossisce o starnutisce?

2. Le succede di dover essere costretto/a correre al bagno abbandonando l'attività che sta facendo, altrimenti ha la sensazione che l'urina potrebbe uscire involontariamente?

3. Le succede di andare al bagno frequentemente? Ogni ora, ogni mezz'ora?

4. Le succede di doversi alzare di notte per andare ad urinare? E di essere per questo disturbato/a nella qualità del sonno?

5. **PER LE DONNE:** le succede di provare dolore durante i rapporti sessuali, più particolarmente durante l'atto della penetrazione?

6. **PER GLI UOMINI:** le succede di provare dolore durante il rapporto sessuale o successivamente all'eiaculazione?

7. Le succede di perdere involontariamente i gas? E' normale che questi vengano prodotti, ma non è normale non riuscire a lasciarli uscire quando riteniamo di essere in una condizione socialmente accettabile...

8. Le succede di perdere involontariamente le feci? Di trovare gli indumenti intimi talvolta sporchi?

9. Le succede di sentire senso di peso nella zona vaginale, o in quella anale o al basso ventre?

10. Le succede di percepire una sorta di protrusione o di "pallina" che fuoriesce dalla vagina?

11. Le succede di percepire lo stimolo alla defecazione, ma di non riuscire ad espellere le feci? Di percepire una sorta di "ostacolo all'uscita"?

12. Le succede di avere bruciore o dolore spontaneo alla zona genitale? Talvolta di avere la sensazione che i soli indumenti, come i jeans aderenti, le provochino fastidio?

13. Ha il problema di non riuscire a realizzare un rapporto sessuale completo con il suo / la sua partner? Di non riuscire ad ottenere la penetrazione vaginale?



VIA ROMA 42 J/K
MONTELIBRETTI (RM)



3335602480



0774-613380



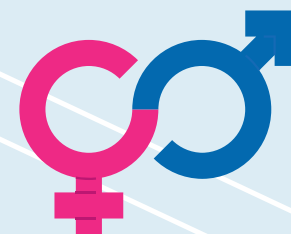
fisiomar_marika



marika.marasco@gmail.com



PAVIMENTO PELVICO



PARLIAMONE



il PAVIMENTO PELVICO

C
O
S
A

è

1



Il pavimento pelvico corrisponde alla zona genito-urinaria ed è costituito dall'insieme di tessuto muscolare e tessuto connettivo che chiudono il bacino verso il basso.

Ha la funzione di sostegno degli organi pelvici e partecipa alla funzione urinaria, fecale, sessuale, riproduttiva, della statica pelvica e biomeccanica del cingolo pelvico.

I SINTOMI causati dalle disfunzioni del pavimento pelvico modificano spesso la qualità di vita di chi ne è affetto, peggiorando notevolmente più aspetti della vita quotidiana.

i

SINTOMI

2



SINTOMI UROLOGICI:

- **Legati alla fase di riempimento:**
 - incontinenza urinaria
 - da sforzo
 - da urgenza
 - o mista
- **Legati alla fase di svuotamento:**
 - urgenza urinaria
 - frequenza urinaria
 - nicturia (necessità di urinare più volte durante la notte)
- **Difficoltà relative al momento della minzione:**
 - esitanza
 - flusso debole o intermittente
 - utilizzo del torchio addominale.
- **Sintomi post minzionali:**
 - senso di incompleto svuotamento vescicale
 - gocciolamento post-minzionale

SINTOMI COLON-PROCTOLOGI

- Incontinenza fecale, stipsi o costipazione o dolore ano-rettale.

SINTOMI GINECOLOGICI

- Pre-post parto, episiotomia, prolasso degli organi pelvici.

DISFUNZIONI SESSUALI FEMMINILI E MASCHILI

- Vaginismo, dispareunia, riduzione delle sensazioni vaginali di piacere, disturbi del desiderio, dell'eccitazione o dell'orgasmo, nell'uomo invece deficit erettile, eiaculazione precoce o ritardata.

SINDROMI DOLOROSE

- dolore pelvico cronico.



la TERAPIA

3



La **RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO** è una terapia che ha l'obiettivo di guarire o ridurre i sintomi causati dalla disfunzione e riferiti dal paziente, migliorando così la qualità di vita del soggetto. La terapia è indirizzata principalmente alla componente muscolare che può presentarsi ipovalida, iperattiva oppure con deficit di coordinazione. La terapia è preceduta da un'attenta valutazione funzionale e da un accurato esame obiettivo e si compone in diverse fasi:

- **FASE DI APPRENDIMENTO DELL'ATTIVITÀ MUSCOLARE**
- **FASE DI MODIFICAZIONE DEI PARAMETRI MUSCOLARI ALTERATI**
- **FASE DI AUTOMATIZZAZIONE**

La **TERAPIA RIABILITATIVA** prevede l'utilizzo di diverse tecniche e strumenti tra i quali abbiamo:

- **Esercizio terapeutico**
- **Biofeedback**
- **Tecarterapia con sonda vaginale**
- **Stimolazione elettrica funzionale**
- **Autotrattamento e trattamento domiciliare**
- **Trattamento comportamentale**
- **Coni vaginali**
- **Dilatatori anali e vaginali**
- **Ausili assorbenti**