

FOCUS sul pavimento pelvico

Complice l'allungamento della vita media, ma anche stili di vita faticosi e un'alimentazione sregolata, negli ultimi anni si inizia a parlare sempre più apertamente delle patologie legate a una cattiva funzionalità del pavimento pelvico, che in molti casi può diventare davvero invalidante



SOPRA,
UN BUON
FUNZIONAMENTO
DEL PAVIMENTO
PELVICO È FAVORITO
DA ATTIVITÀ CHE
HANNO FUNZIONE
PREVENTIVA
RISPETTO
ALL'INSORGERE DI
ALCUNE PATOLOGIE

Fino a non molti anni fa l'espressione "pavimento pelvico" non faceva decisamente parte del vocabolario corrente, mentre in tempi più recenti, complice il successo di alcune forme di attività come lo yoga o il pilates, l'argomento ha iniziato a essere diffuso e tematizzato anche presso l'opinione pubblica.

Cos'è quindi il pavimento pelvico e perché è diventato di così grande attualità? *Ticino Management Donna* ha raccolto la testimonianza del dottor Francesco Volonté, Direttore medico della Clinica Sant'Anna, specialista in chirurgia ed esperto in chirurgia addominale, proctologia e chirurgia dell'obesità.

«Il pavimento pelvico è un insieme di muscoli e di legamenti che chiudono la parte inferiore della cavità addominale», chiarisce lo specialista. «La sua funzione è quella di mantenere gli organi pelvici (vescica, uretra, utero, vagina e retto) nella posizione corretta: è da essa che

dipende il loro normale funzionamento».

Una muscolatura di cui spesso non si ha neppure coscienza, ma che ha una funzione molto importante. Proprio per questo sarebbe utile cominciare a occuparsene in modo precoce e con funzione preventiva praticando attività, come, ad esempio, i già citati yoga e pilates, che lavorano in modo intensivo sui muscoli del pavimento pelvico e sulla consapevolezza di questa struttura del corpo.

Una struttura che ha la forma di un'amaca o anche di un "ponte sospeso". A un'estremità di questo ponte c'è l'osso sacro (dove termina la colonna vertebrale) e all'altra il pube. I "cavi sospensori", che grazie alla loro tensione tengono fermo il ponte, sono i legamenti di sostegno. Questi uniscono le strutture ossee agli organi pelvici che sono sospesi sul ponte. Il pavimento di questo ponte è invece costituito da una distesa muscolare e da uno strato di tessuto connettivo. «Dalla descrizione si comprende molto bene come questo ponte debba sostenere il peso di tutte le viscere del corpo, a partire dall'utero e la vagina (per le donne), la vescica e il retto e anche tutti gli altri organi sovrastanti». E la zona è molto delicata perché, nel corso di una vita, questi muscoli prima o poi cominciano a perdere di tono e forza con conseguenze per lo meno spiacevoli. «Dopo i cinquant'anni si calcola che circa una donna su 5 e un uomo su 10 soffre di problemi legati all'indebolimento del pavimento pelvico», prosegue Volonté, direttore del Centro di Pelvi Perineologia e Proctologia Sant'Anna, dedicato alla cura delle patologie complesse, e non, del pavimento pelvico. «Una epidemiologia molto importante e invalidante, che però ancora oggi si tende a sottovalutare o ad affrontare solo

quando la sua interferenza nella vita quotidiana non è più ignorabile». In effetti un pavimento pelvico indebolito può essere causa di svariati problemi che vanno dall'incontinenza urinaria o fecale e alla stipsi fino a prolapsi, infezioni perineali, disfunzioni sessuali o dolore lombare.

Ma vediamo più in dettaglio l'origine di questi problemi. «Il pavimento pelvico», spiega Francesco Volonté, «è diviso in tre parti: il compartimento anteriore urologico, quello centrale ginecologico (ovviamente solo per le donne), e quello posteriore, proctologico. Le patologie che possono insorgere sono organiche, ma anche funzionali e sono sempre più diffuse nella popolazione. Chiaramente quella femminile è più toccata a causa dell'anatomia della pelvi e dello stress al quale sono sottoposti i tessuti durante la gravidanza e il parto, fattore che favorisce questo tipo di problemi».

Come già detto, dopo i cinquant'anni un numero importante di persone inizia a soffrire di questi problemi, ma, visto che si tratta di argomenti ancora tabù nella nostra società e in molti casi si possono "tamponare" facilmente, la stragrande maggioranza delle persone che ne sono afflitte preferisce gestirsi con un "fai da te", piuttosto che affrontare la questione con uno specialista. «Niente di più sbagliato!», fa notare il direttore medico della Clinica Sant'Anna. «Infatti questi problemi difficilmente possono regredire spontaneamente, mentre, se affrontati nel modo giusto e in maniera precoce, possono essere facilmente risolti in maniera definitiva».

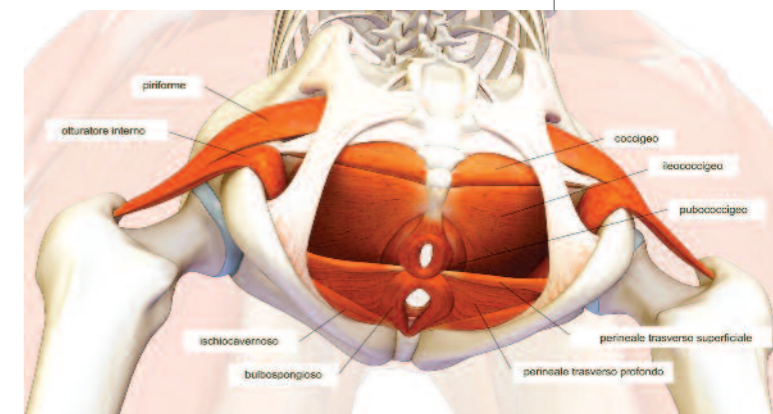
Vari sono infatti gli step terapeutici per risolvere i problemi del pavimento pelvico, ma in prima battuta l'arma più efficace, nella maggior parte dei casi risolutiva, è un trattamento di fisioterapia perineale. «Si tratta di un tipo di fisioterapia molto specialistica, che comprende manipolazioni, ma anche una parte strumentale (tra cui biofeedback o elettrostimolazione), che mira ad una vera rieducazione perineale. È una pratica piuttosto semplice, che sicuramente ha come problematicità la parte su cui il fisioterapista lavora», ammette Volonté, «ma che porta benefici importanti e funziona quasi sempre. Per alcuni problemi del pavimento pelvico ci sono anche possibili cure farmacologiche, che però si rivolgono a un numero limitato di pazienti».

Lo step successivo, per i pochi che non hanno avuto beneficio della fisioterapia, ma soprattutto per coloro che hanno ignorato troppo a lungo i sintomi e si trovano quindi in situazioni di prolapsi importanti o di incontinenze o stipsi

molto gravi, è quello della chirurgia perineale, uro-ginecologica o proctologica, a seconda del problema. «Ovviamente la chirurgia è l'ultima spiaggia, ma, a sua volta, soprattutto nel caso della cura dei prolapsi, è molto efficace. Gli specialisti del centro procedono a interventi di resezioni coliche laparoscopiche, di sospensione degli organi pelvici per i prolapsi rettali e pelvi perineali complessi con tecniche all'avanguardia», chiarisce lo specialista, coordinatore e ideatore del Centro di Pelvi Perineologia e Proctologia Sant'Anna.

«In effetti questa problematica medica è estremamente complessa, anche a livello diagnostico, poiché entrano in gioco diversi specialisti e anche per questo motivo, alcuni pazienti non vengono seguiti adeguatamente, perché si rivolgono a un unico specialista, che si limita a cercare di curare la propria problematica, senza guardare al problema nella sua globalità», prosegue Volonté.

Il nuovo Centro, ubicato presso la Clinica Sant'Anna di Sorengo, raggruppa tutti gli specialisti necessari alla presa a carico di questo tipo di patologia, ovvero chirurghi esperti nel campo, gastroenterologi, urologi e uro-ginecologi. La Radiologia della Clinica mette a disposizione le ultime tecniche per la diagnosi non invasiva di queste patologie. Non da ultimo, il Centro dispone di un servizio di fisioterapia mirato, che oltre a permettere spesso



già la risoluzione del problema, è comunque sempre necessario nel periodo peri-operatorio. Un centro dove il problema viene affrontato e risolto a 360 gradi.

Elisabetta Calegari



SOPRA,
FRANCESCO
VOLONTÉ,
DIRETTORE MEDICO
DELLA CLINICA
SANT'ANNA E
COORDINATORE DEL
CENTRO PELVI
PERINEOLOGIA E
PROCTOLOGIA
SANT'ANNA
SOTTO,
UN DISEGNO
SCHEMATICO,
CHE MOSTRA
LA COMPLESSA
FISIOLOGIA
DELLA PELVI