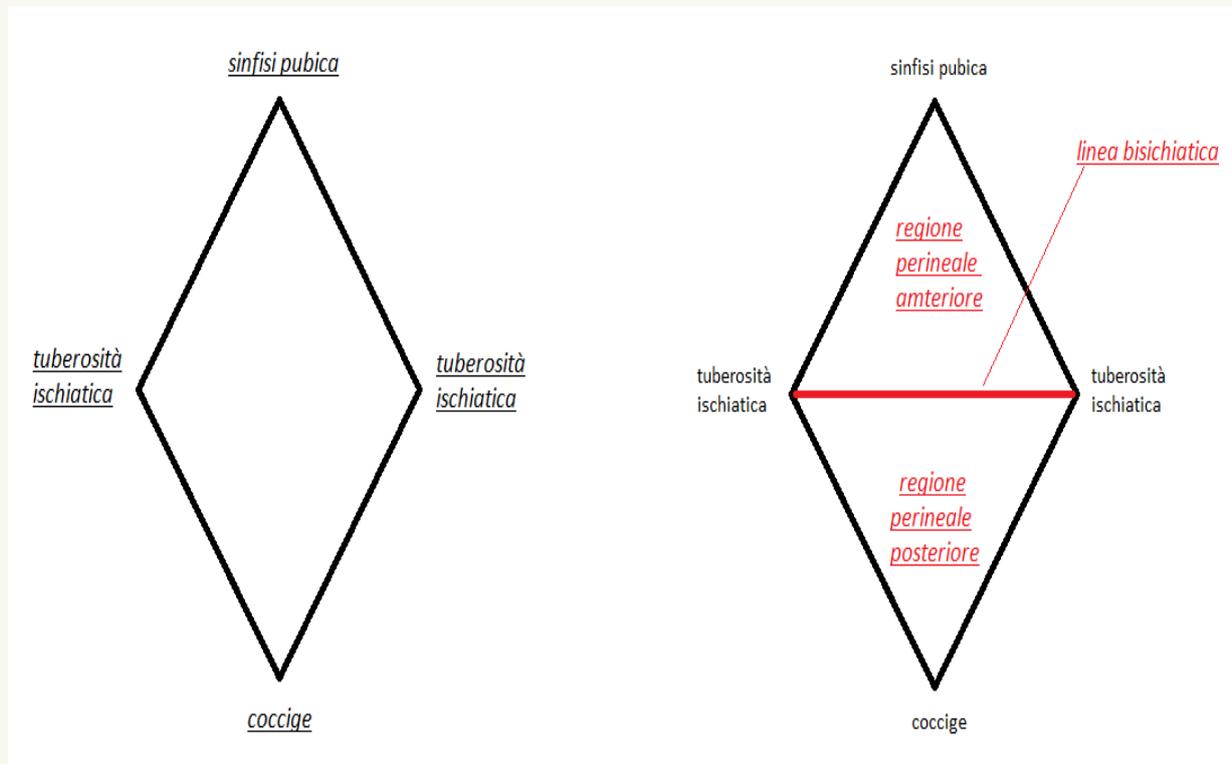


Cenni di anatomia

Il pavimento pelvico o perineo è la parte del corpo che chiude inferiormente il nostro bacino ed è costituito da muscoli, fasce e legamenti che, come un'amaca, sostengono gli organi contenuti nella pelvi (vescica, utero, retto...).

Il perineo ha forma di losanga il cui apice anteriore corrisponde al contorno inferiore della sinfisi pubica, l'apice posteriore corrisponde all'apice del coccige e i due apici laterali corrispondono alle tuberosità ischiatiche; la linea che idealmente congiunge le due tuberosità ischiatiche (denominata linea bischiatica) divide la regione perineale in due triangoli denominati regione perineale anteriore e regione perineale posteriore.



Il pavimento pelvico, inoltre, viene abitualmente suddiviso in 3 strati: lo strato più profondo è rappresentato dal "**diaframma pelvico**" che è comune sia alla regione perineale anteriore sia alla regione perineale posteriore; lo strato intermedio è rappresentato dal "**diaframma uro-genitale**" (o "**trigono uro-genitale**") ed è proprio della regione perineale anteriore; lo strato più superficiale prende il nome di "**piano superficiale del perineo**".

DIAFRAMMA PELVICO

Il diaframma pelvico, che rappresenta lo strato più profondo del pavimento pelvico, ha la forma di un imbuto a concavità superiore ed è attraversato nel più declive dal retto venendo così diviso in due parti: la cavità pelvica superiormente e le 2 fosse ischio-rettali destra e sinistra inferiormente. Il diaframma pelvico è costituito da 2 muscoli pari e simmetrici che sono anteriormente il **muscolo elevatore dell'ano** e posteriormente il **muscolo ischio-coccigeo**.

Il muscolo elevatore dell'ano ha forma quadrangolare e rappresenta la porzione più importante del diaframma pelvico; esso può venire a sua volta suddiviso in altri gruppi muscolari:

- ***muscolo pubo-coccigeo***
- ***muscolo ileo-coccigeo***
- ***muscolo pubo-rettale***

Funzioni del perineo

Il pavimento pelvico è una zona sconosciuta alla maggior parte delle persone ma rappresenta una parte molto importante del nostro corpo.

Esso rappresenta il nostro "centro di gravità" perchè qualunque movimento o sforzo si vada a compiere, a risentirne in modo più o meno diretto è proprio questa struttura...tutto va a pesare lì e **se l'impalcatura** di questo "pavimento" **non è adeguata, perchè troppo debole o troppo forte**, ecco che **si hanno dei problemi**.

Le **funzioni** del pavimento pelvico proprio per la sua struttura anatomica sono molteplici e tutte, oserei dire, importanti nella vita di ciascuna donna.

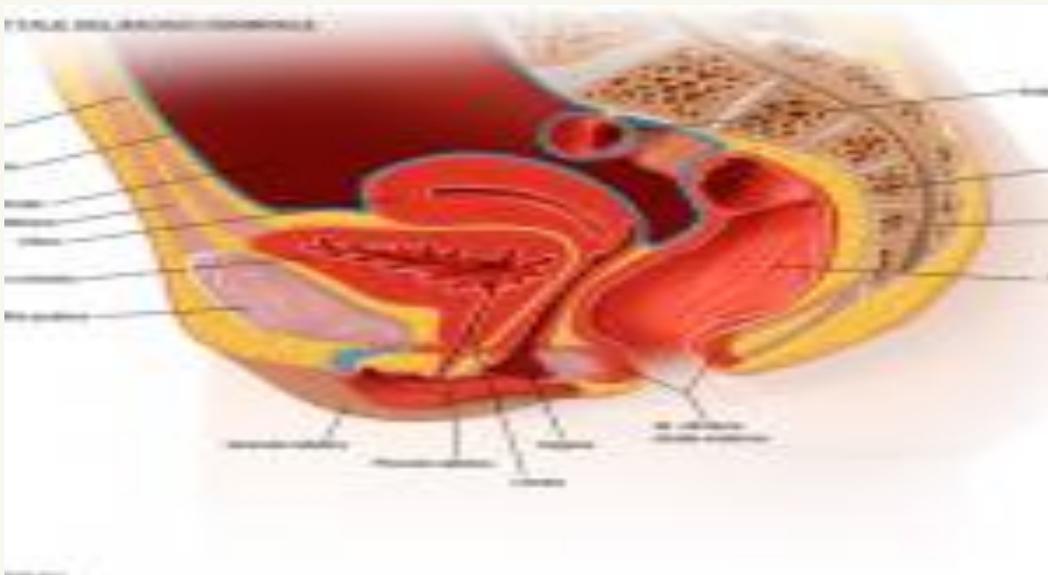
Il pavimento pelvico è, innanzi tutto, implicato nei meccanismi della **continenza urinaria e fecale** il che vuol dire che partecipa anche alle funzioni di **eliminazione urinaria** (diuresi) e **intestinale** (defecazione).

Un'altra importante funzione del perineo è quella di **contribuire alla statica pelvica**, ovvero mantenere in sede gli organi contenuti nella pelvi, sia nelle normali attività del quotidiano (alzare le borse della spesa, fare le scale, camminare...) sia in seguito a bruschi e improvvisi aumenti della pressione intraddominale (tosse, starnuti...) e questo avviene anche grazie all'aiuto dei legamenti pelvici che hanno una funzione di sospensione

Riguardando la sommaria descrizione anatomica del perineo si può poi vedere come alcuni muscoli si trovino attorno al clitoride ma anche attorno al canale vaginale il che vuol dire che il perineo ha un ruolo importante anche per ciò che riguarda la **funzione sessuale**, sia per il raggiungimento dell'orgasmo sia per l'espletamento dell'atto sessuale (penetrazione).

E parlando di funzione sessuale non si può non parlare di gravidanza. Durante la gravidanza il peso che il pavimento pelvico deve sostenere aumenta in modo considerevole e durante il travaglio e il parto deve essere sufficientemente tonico ed elastico per permettere la fuoriuscita del feto (possibilmente senza danneggiarsi o danneggiandosi il meno possibile); questo vuol dire che il perineo ha un ruolo fondamentale anche nel **meccanismo del parto**.

Infine, il perineo **partecipa alla biomeccanica del cingolo pelvico** (bacino – inteso nel suo insieme come struttura muscolo scheletrica e connettivale che collega il tronco agli arti inferiori) contribuendo, insieme ai muscoli del tronco, a dare stabilità al corpo durante i movimenti. Così, per esempio, quando muoviamo un braccio o una gamba le strutture del cingolo pelvico, insieme o meno a quelle del tronco, si attivano per mantenere l'equilibrio e per rendere il movimento più armonico.



Ogni movimento che noi facciamo prevede un'attivazione più o meno intensa dei muscoli del pavimento pelvico; **il pavimento pelvico è una struttura che non dorme mai.**

Disfunzioni del perineo

Le disfunzioni del pavimento pelvico possono dipendere da **alterazioni insite nella muscolatura stessa** del perineo:

- **riduzione della forza muscolare;**
- **riduzione resistenza muscolare;**
- **aumento o riduzione del tono muscolare.**
- **ridotta capacità di rilassamento della muscolatura;**

Il perineo lavora in sinergia con altri gruppi muscolari per cui le disfunzioni possono verificarsi per **deficit di coordinazione** con questi muscoli ovvero per:

- **deficit di coordinazione tra il pavimento pelvico e i muscoli addominali;**
- **deficit di coordinazione tra pavimento pelvico e respirazione.**

Ci sono anche situazioni in cui il pavimento pelvico non si contrae o si contrae poco e in sua "sostituzione/aiuto" **vengono utilizzati altri gruppi muscolari** (che possono agire separatamente o insieme) inefficaci, però, a mantenere il corretto svolgimento delle attività del perineo. Tali muscoli possono essere:

- i glutei;
- gli adduttori;
- i muscoli posteriori della coscia.

Infine, per compensare i deficit di funzionamento del perineo si possono assumere **posture particolari** come la retro o anteroversione del bacino.

Indipendentemente dalla causa, utile da conoscere ai fini della riabilitazione, **i sintomi principali dovuti alle disfunzioni muscolari del perineo** possono essere:

in relazione alla continenza ed eliminazione urinaria:

- incontinenza urinaria
- frequenza ed urgenza alla diuresi (con o senza perdita di urina)
- flusso di urina rallentato, intermittente o con spinta
- sensazione di incompleto svuotamento della vescica

in relazione alla continenza ed eliminazione fecale:

- stipsi
- incontinenza a feci e/o ai gas
- ostruita defecazione
- prolasso ano-rettale

in relazione alla funzione sessuale:

- dispareunia (dolore durante i rapporti sessuali)
- disfunzioni dell'orgasmo

in relazione alla statica pelvica:

- prolasso degli organi pelvici

ed infine:

- dolore pelvico cronico
- sindrome del dolore pelvico

COSA FA CHI SI OCCUPA DI RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

Chi si occupa di pavimento pelvico durante il primo incontro:

- raccoglierà tutte le informazioni che riterrà opportuno conoscere relative al tuo problema;
- ti farà fare dei semplici esercizi sia per verificare la tua capacità di contrarre in modo adeguato la muscolatura in questione sia per verificare la forza, resistenza e affaticabilità della muscolatura stessa.

Sulla base dei dati che verranno raccolti **stabilirà le modalità con cui le contrazioni dovranno essere fatte**, ovvero: i secondi di lavoro, i secondi di riposo tra una contrazione e l'altra, il numero di contrazioni da fare consecutivamente e, infine, per quante volte al giorno gli esercizi vanno ripetuti.

Gli esercizi di contrazione e rilassamento della muscolatura del pavimento pelvico vanno adeguati alle tue capacità, al tuo modo di lavorare e al tuo "problema" e questo è un qualcosa che purtroppo non si puoi fare da soli; c'è necessariamente bisogno di qualcuno che ci dica se stiamo lavorando bene e che cambi il nostro modo di lavorare in base ai progressi ottenuti.

Chi si occupa di pavimento pelvico non si limiterà solo a dirti come stringere e rilasciare la muscolatura per renderla più forte ma **ti insegnerà ad usare questa muscolatura nel modo più corretto possibile nella vita di tutti i giorni.**

RICORDATI: non è sufficiente avere una muscolatura grande e forte se poi non si è capaci di farla lavorare correttamente.
