

“LA RIEDUCAZIONE PERINEALE DOPO IL PARTO”

a cura di Carmen Martella

IL PERINEO O PAVIMENTO PELVICO

Il perineo o pavimento pelvico è un insieme di strutture, soprattutto muscolari, che chiudono inferiormente la cavità addominale e pelvica.

E' essenzialmente composto dal muscolo elevatore dell'ano, che ha un'azione di sostegno e una sfinterica: la prima assicura il sostegno degli organi pelvici (utero, vescica e retto), la seconda garantisce il funzionamento degli sfinteri e la qualità della vita sessuale.

EFFETTI DEL PARTO SUL PERINEO

Il parto determina sempre una distensione del perineo, che interessa la cute, la mucosa vaginale e la muscolatura perineale.

In particolare il passaggio della testa del bambino attraverso il canale del parto, circondato da queste strutture, ne provoca lo stiramento, col rischio di perdita di tonicità, elasticità e contrattilità muscolare.

Il muscolo in particolare, è la struttura meno resistente allo stiramento, pertanto la rieducazione dopo il parto è utile anche in assenza di lacerazioni o episiotomia.

Le lesioni del muscolo se non vengono trattate, possono portare ad una ridotta funzionalità muscolare che, specialmente dopo la menopausa, può comportare la perdita di urina e, più raramente di feci, e a volte la caduta verso il basso di utero e/o vescica (prolasso).

A breve termine, invece, una lesione del muscolo perineale, può comportare una certa difficoltà nella ripresa dei rapporti sessuali.

QUANDO E COME

E' importante, però che gli esercizi e la rieducazione vadano eseguiti prima che siano passati 5-6 mesi dal parto, altrimenti rischiano di essere meno efficaci. In generale, prima si cominciano, più sono efficaci, soprattutto a lungo termine.

Se ti accorgi che hai delle perdite di urina quando compi degli sforzi o sei costretta ad usare assorbenti e proteggislip per compiere con serenità le attività quotidiane, parlane subito con l'ostetrica e il ginecologo.

La tempestività permette di risolvere al meglio il problema con il minor impatto possibile.

Per informazioni rivolgersi allo studio oppure direttamente all'ostetrica Carmen Martella al 329.6288279