

Claudio Paganotti

Riabilitazione perineale e coni vaginali

La ginnastica intima della donna

Prefazione Attilio Gastaldi

Phasar Edizioni

Claudio Paganotti

Riabilitazione perineale e coni vaginali. La ginnastica intima della donna

Proprietà letteraria riservata.

© 2009 Claudio Paganotti

© 2009 Phasar Edizioni, Firenze.

www.phasar.net

Avvertenza

Questo testo non intende sostituirsi ai consigli del Medico curante, ma proporsi come strumento puramente informativo.

Prima di sottoporsi a qualsiasi esame diagnostico o trattamento terapeutico è opportuno consultare sempre il proprio Medico curante.

I diritti di riproduzione e traduzione sono riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere usata, riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi senza autorizzazione scritta dell'autore. È obbligatoria la citazione della fonte.

Realizzazione copertina (su progetto dell'autore):

Gabriele Simili, Phasar, Firenze

Stampa: Global Print, Gorgonzola (Mi)

ISBN: 978-88-6358-044-0

Indice

Prefazione	7
Introduzione	9
1. Il perineo e il pavimento pelvico	13
1.1. Il perineo	13
1.2. Il pavimento pelvico	14
1.3. La valutazione del pavimento pelvico	17
1.4. Le alterazioni del pavimento pelvico	19
2. La sessualità	21
2.1. Le fasi del piacere femminile	21
2.2. Gli ormoni sessuali	23
2.3. I disturbi sessuali femminili	24
3. La sessualità dopo il parto	28
3.1. Le modificazioni sessuali dopo il parto	30
3.2. I trattamenti delle modificazioni sessuali	32

4. La sessualità durante la menopausa	36
4.1. I cambiamenti sessuali durante la menopausa	36
4.2. I trattamenti dei cambiamenti sessuali	38
5. L'incontinenza urinaria	41
5.1. Le cause dell'incontinenza urinaria	42
5.2. La sintomatologia dell'incontinenza urinaria	44
5.3. I trattamenti dell'incontinenza urinaria	45
5.4. La prevenzione dell'incontinenza urinaria	49
6. Il prolasso genitale	51
6.1. Le cause del prolasso genitale	51
6.2. La sintomatologia del prolasso genitale	53
6.3. I trattamenti del prolasso genitale	54
6.4. La prevenzione del prolasso genitale	55
7. L'incontinenza fecale	57
7.1. Le cause dell'incontinenza fecale	59
7.2. La valutazione dell'incontinenza fecale	60
7.3. I trattamenti dell'incontinenza fecale	62
8. La riabilitazione perineale	64
8.1. La chinesiterapia perineale	65
1. Riconoscere i muscoli perineali.	66
2. Allenare i muscoli perineali	67
3. Usare i muscoli perineali	68
8.2. Il biofeedback perineale	70
8.3. L'elettrostimolazione perineale	71

8.4. Riabilitazione perineale e osteopatia	73
8.5. Conclusioni	76
9. I coni vaginali	78
Appendice	87
Glossario	87
Articoli	93
Appunti	97

Il controllo del muscolo pubococcigeo è
*“una facoltà di grande importanza nella tecnica dell’amplesso
... Tuttavia la ginnastica della zona pelvica
è totalmente trascurata dalle donne, pressoché senza eccezioni”*.

T.H. van de Velde. *Il matrimonio perfetto*, 1926.

Prefazione

Le problematiche della salute femminile sono trattate sempre più frequentemente dai vari mezzi di comunicazione (giornali, radio, televisione e internet), con particolare attenzione alla prevenzione e al trattamento delle malattie cardio-vascolari, osteo-articolari e tumorali.

Il manuale scritto dal dott. C. Paganotti, che fa seguito a quello sulle tematiche menopausali (*Menopausa. Conoscerla per viverla in salute*), tratta un argomento ancora poco affrontato in Italia, cioè le conseguenze delle eventuali alterazioni del perineo e del pavimento pelvico, che si riscontrano spesso dopo un parto vaginale e più raramente con il trascorrere degli anni.

Il testo, rivolto al personale medico, ma anche al pubblico femminile, fornisce una sintetica ma comprensibile informazione sull'anatomia e sulla fisiologia del perineo e del pavimento pelvico e successivamente ne affronta le frequenti alterazioni, che possono derivare da un danno strutturale o funzionale. In particolare è considerata l'incontinenza urinaria, il prolasso genitale e la più rara

incontinenza fecale. Largo spazio è dato ad un argomento molto trattato, ma sotto un'angolatura differente, che è quello della sessualità. Dopo una chiara esposizione circa le diverse fasi della sessualità femminile sono affrontati due temi specifici: la sessualità dopo il parto e durante la menopausa.

Questa prima parte è la premessa alla vera finalità del manuale: offrire una chiara informazione sulla prevenzione e sul trattamento dei danni del pavimento pelvico mediante la riabilitazione perineale, anche utilizzando i coni vaginali. Tale prevenzione perineale è oggi poco praticata in Italia ma molto diffusa in altri paesi, come la Francia dove un programma di riabilitazione perineale è offerto dal sistema sanitario nazionale a tutte le donne dopo il parto.

Oltre ai medici, anche le donne scopriranno un manuale di facile comprensione con utili informazioni su problematiche che frequentemente la donna dovrà fronteggiare con il passare degli anni, problemi che possono incidere in modo importante sulla salute ma soprattutto sullo stato di benessere intimo.

Brescia, giugno 2009

Prof. Attilio Gastaldi

Introduzione

Nel 1926, T.H. Van de Velde scrisse un popolare manuale sessuale, *Il matrimonio perfetto*, secondo cui il controllo del muscolo pubo-coccigeo è “una facoltà di grande importanza nella tecnica dell’amplesso ... Tuttavia la ginnastica della zona pelvica è totalmente trascurata dalle donne, pressoché senza eccezioni”.

Negli anni '50, A. Kegel propose una serie di esercizi per allenare la muscolatura del pavimento pelvico, in particolare il muscolo pubo-coccigeo. Inizialmente furono destinati a donne affette da incontinenza urinaria e/o prolasso genitale, ma ben presto si osservò anche un particolare “effetto collaterale”: l’aumento del piacere durante l’atto sessuale. In effetti, alcuni esercizi corrispondono alle contrazioni dei muscoli vaginali durante l’orgasmo: aumentando l’afflusso di sangue ai muscoli, la sensibilità vaginale accresce e l’orgasmo, spesso multiplo, è più intenso e facilmente raggiungibile. Recentemente gli esercizi di Kegel, infatti, sono stati proposti per il trattamento di alcuni disturbi della sessualità (anorgasmia, vaginismo, ecc...).

Negli anni '80, S. Plevnik ideò una serie di strumenti in grado di facilitare l’esecuzione di tali esercizi: i coni vaginali.

Gli esercizi perineali, infatti, funzionano solo quando la donna è in grado di individuare i muscoli giusti, che devono essere contratti correttamente. Gli esercizi vanno effettuati costantemente, per ottenere la massima efficacia.

Oggi, la riabilitazione perineale è insegnata nei corsi pre-parto per facilitare il travaglio del parto e nel post-parto per una ripresa migliore, ma anche durante la menopausa per affrontare meglio questa delicata fase di passaggio e di trasformazione della vita della donna, soprattutto quando è presente un generale indebolimento dei tessuti vaginali, anche legato all'età che avanza.

Da queste premesse emerge chiara l'esigenza di un testo che illustri in modo pratico l'importanza della riabilitazione perineale in diverse patologie ginecologiche, urologiche, ma anche intestinali.

Il testo vuole essere uno strumento scientificamente aggiornato per gli operatori sanitari (medici, ostetriche, fisioterapisti, infermieri) che si avvicinano per la prima volta a queste problematiche. Al tempo stesso vuole essere una fonte di informazioni facilmente comprensibili per le donne, le più direttamente interessate, che desiderano conoscere meglio il proprio corpo e prendersene cura.

Il contenuto è una sintesi mirata di precedenti articoli sul tema, ma proviene anche dall'esperienza professionale maturata durante gli anni. All'inizio sono spiegate le funzioni e le disfunzioni del pavimento pelvico, seguono la trattazione in modo specifico della sessualità, in particolare dopo il parto e durante

la menopausa, dell'incontinenza urinaria, del prolasso genitale e dell'incontinenza fecale; alla fine è esposta la riabilitazione perineale vera e propria e l'uso dei coni vaginali. È presente un breve glossario per capire meglio alcuni termini medici.

Ringrazio i medici e gli esperti che, con gran disponibilità, hanno offerto il loro autorevole contributo alla realizzazione di questo testo.

Ma soprattutto rivolgo una dedica particolare a Carla per le attese, spesso disattese.