



BENESSERE DONNA

PREVENZIONE E CURA DEL PAVIMENTO PELVICO

Il pavimento pelvico (o perineo) è un insieme di muscoli e legamenti che, nella donna, danno sostegno agli organi contenuti nel bacino (vescica, utero e retto). Quasi il 25% delle donne soffre di disturbi del pavimento pelvico, con significative ripercussioni sul benessere fisico e psichico della persona. È importante dunque prevenire questi disturbi, riconoscerli quando si presentano e rivolgersi con fiducia ai professionisti di Azienda USL e Ospedale Maggiore.

IFATTORI DIRISCHIO

I disturbi del pavimento pelvico si possono presentare più facilmente in menopausa, ma anche dopo la gravidanza e il parto, nelle donne obese, nelle fumatrici, in chi soffre di stitichezza cronica, in chi svolge lavori pesanti, in chi ha familiarità o predisposizione.

IDISTURBI

L'incontinenza urinaria - sia da sforzo (provocata anche da un semplice starnuto, un colpo di tosse o una risata) che da urgenza (incapacità di posticipare il momento di urinare) - è il disturbo più diffuso e comune. Ma non è il solo. Prolasso degli organi pelvici, incon-

tinenza fecale e ai gas, difficoltà o impossibilità ad avere rapporti sessuali, dolori vulvari sono altre disabilità possibili, anche nelle donne più giovani. **Se hai uno o più di questi disturbi: non vergognarti, parlane con l'ostetrica o la ginecologa!**

LA PREVENZIONE

Per prevenire e contenere l'indebolimento del peri-

neo, è attivo negli ambulatori del pavimento pelvico (vedi tabella) un **programma di rieducazione perineale** con l'obiettivo di favorire il corretto utilizzo del perineo, di rafforzarlo con esercizi specifici e di modificare stili di vita errati (alimentazione, postura, eccetera).

LA RIABILITAZIONE

Per chi deve recuperare la funzionalità del perineo, ma soprattutto per prevenirne i danni, gli ambulatori propongono un **percorso mirato**, attraverso la **chinesiterapia pelvi-perineale** (o ginnastica perineale) associata alla **biofeedback terapia** (apparecchiatura che facilita la consapevolezza del pavimento pelvico e consente di imparare a contrarre questi muscoli in modo appropriato) e/o alla **stimolazione elettrica funzionale**.



GLI AMBULATORI A PARMA E PROVINCIA

A PARMA, all'Ospedale Maggiore, è possibile prenotare una visita all'Ambulatorio di Uroginecologia e Rieducazione perineale (Padiglione Maternità, 1° piano) chiamando lo **0521.702328** il lunedì, mercoledì e venerdì, dalle 11 alle 12, con la prescrizione del medico di famiglia o del ginecologo. Per accedere all'Ambulatorio di Urodinamica e Riabilitazione del pavimento pelvico dell'Ospedale Maggiore (Piastrella tecnica, 1° piano) occorre la richiesta del medico di famiglia o dello specialista. La visita può essere prenotata al CUP, mentre l'esame urodinamico telefonicamente allo 0521.702764 da lunedì a venerdì dalle 8 alle 13.30.

A FIDENZA, al complesso sanitario di Vaio (via Don Tincati, 5), per accedere occorre la richiesta del medico di famiglia "visita ginecologica ambulatorio del pavimento pelvico" e la prenotazione al Punto di Accoglienza dello stesso complesso sanitario.

A BORGOTARO, all'Ospedale Santa Maria (via Benefattori, 12), per accedere occorre telefonare allo **0525.970318** dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12, con richiesta del medico di famiglia "visita ginecologica ambulatorio del pavimento pelvico".

Lo specialista dell'ambulatorio del pavimento pelvico valuta le condizioni di salute della donna e prescrive, se necessario, il percorso nell'ambulatorio riabilitativo (10 sedute). Visita e riabilitazione sono soggette al pagamento del ticket.

