

PRENDITI CURA DEI TUOI MUSCOLI PELVICI

Riconoscere e trattare
l'ipertono del pavimento pelvico



L'ipertono del pavimento pelvico è una condizione dolorosa, frustrante e fortemente impattante sulla qualità della vita.

Nonostante ne soffrano tantissime persone, sia uomini che donne, è **un argomento su cui è difficile aprirsi**: un po' per pudore e un po' perchè non si trovano facilmente professionisti esperti in materia.

Questo e-book non vuole in alcun modo sostituirsi a una terapia completa, ma ti vuole dare **le informazioni e gli spunti di riflessione che ti servono** per conoscere il tuo perineo, capire se soffri di ipertono e **da dove puoi cominciare per trovare sollievo.**

Mi presento

Sono Maria Carla Provera, fisioterapista specializzata e mamma di due bambini. Dal 2013 mi dedico con passione alla riabilitazione del pavimento pelvico, accompagnando ogni paziente in un percorso di cura e recupero basato sulle migliori tecniche e tecnologie disponibili.

- **Laurea con Lode** all'università di Genova nel 2011
- Corso di Manipolazione Fasciale metodo Stecco di primo, secondo e terzo livello per il **trattamento dei dolori muscolari di origine viscerale**
- **Master Internazionale in Riabilitazione Pelviperineale:** formazione specialistica per la riabilitazione del pavimento pelvico nel trattamento dell'incontinenza urinaria, del dolore pelvico e del prolasso urogenitale
- Formazione specifica sul trattamento del pavimento pelvico **in gravidanza e nel post partum**
- Fisioterapista abilitata all'uso della tecnologia **Vagycombi;**
- Esperta in **terapia manuale applicata alle disfunzioni del pavimento pelvico**



Diversi tipi di dolori muscolari: facciamo chiarezza

Esistono diversi meccanismi per cui possiamo sentire un muscolo teso e dolorante: possiamo avere una contrattura muscolare, un trigger point o un ipertono.

- La **contrattura muscolare** si manifesta su tutto un muscolo, e risponde a tecniche manuali come il massaggio. Se dopo un'intera giornata al PC senti il collo rigido, hai una contrattura, e molto probabilmente un massaggio la farà passare.

- Il **trigger point** è quello che nel linguaggio comune viene erroneamente chiamato “contrattura”: un'area dura e dolente all'interno di un muscolo. Per trattare un trigger point serve una compressione decisa e abbastanza lunga da inattivarlo.



- L'**ipertono** è un'esagerazione patologica del tono muscolare, cioè della tensione in cui si trova il muscolo a riposo. Riguarda tutto il muscolo, come la contrattura, ma a differenza di questa non risponde alle tecniche muscolari, risponde piuttosto alle modificazioni posturali.



Come avrai notato, nessuna di queste condizioni prevede un nervo accavallato: i nervi, per fortuna, non si accavallano!

Come è fatto il perineo

Il perineo è un ventaglio muscolare che va dal pube al coccige. Chiude il bacino nella parte bassa e contiene e sostiene i tre organi pelvici: vescica, utero e retto.



Il pavimento pelvico ha diverse funzioni:

- gioca un ruolo basilare nel controllo **della minzione e della defecazione**
- **sostiene gli organi pelvici**, prevenendone il prollasso
- favorisce la **funzione sessuale**
- infine, lavora in sinergia con i muscoli addominali, dorsali e glutei per mantenere **l'equilibrio e la postura**

L'ipertono del perineo

L'ipertono del perineo è una condizione in cui i muscoli del pavimento pelvico sono in costante ed esagerata attivazione, anche a riposo.

I **principali sintomi** di ipertono sono:

- dolore muscolare
- necessità di spingere per urinare e sensazione “di non averla fatta tutta”
- stitichezza
- cistiti ricorrenti
- rapporti sessuali dolorosi o addirittura impossibili

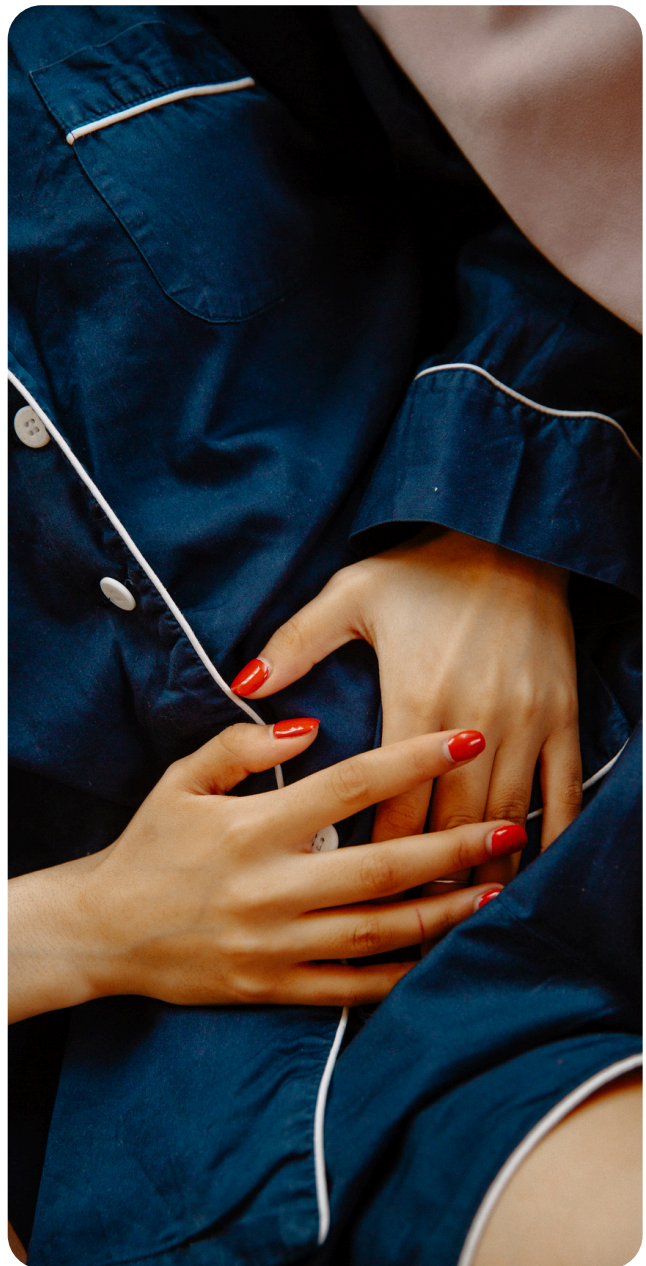
Tieni conto del fatto che questi sintomi **non compaiono sempre tutti, e non tutti insieme: ogni persona è diversa.**



Quali sono le cause?

Di solito non c'è una sola causa alla base dell'ipertono, ma la somma di diversi fattori, tra cui:

- **Traumi fisici o interventi chirurgici** nell'area addominale, che possono causare danni ai nervi o ai muscoli stessi
- Condizioni di **stress** cronico o acuto
- **Pratiche sportive ad alta intensità** e che sollecitano ripetutamente l'area pelvica
- **Abitudini scorrette** nelle attività di svuotamento (tenere molte ore la pipì per esempio)
- **Postura scorretta**
- **Variazioni ormonali**, come quelle della menopausa
- **Fattori congeniti**



A chi rivolgersi?

Se hai disturbi della zona pelvica, il primo professionista da contattare è il **medico specialista**:

- Se hai sintomi urinari, contatta l'urologo
- Se hai dolore vaginale e sintomi di infezioni vaginali contatta il ginecologo
- Se hai sintomi anali o rettali, contatta il proctologo

Lo specialista saprà escludere altre patologie e darti la terapia giusta in caso di infezioni.



Escluse o risolte le patologie di competenza medica, si passa al **trattamento riabilitativo**.

Il trattamento riabilitativo

Il trattamento riabilitativo per l'ipertono del perineo comprende:

- Esercizi di **percezione e rilassamento** della muscolatura pelvica
- Esercizi di **respirazione**
- Esercizi **posturali**
- Trattamento dei **trigger point** dei muscoli perineali
- **Terapia manuale** del bacino, delle anche e della schiena
- Eventualmente si possono associare sedute di **radiofrequenza** per aumentare la vascolarizzazione della muscolatura



Ipertono e attività fisica: quale scegliere?

In presenza di ipertono, ci sono alcune attività più consigliate ed altre che sarebbe meglio sospendere, almeno temporaneamente.

Attività no (per ora)

Se senti una forte tensione muscolare a livello perineale, dovresti **evitare** tutte quelle **attività ad alto impatto sul perineo**: spinning, equitazione, corsa e tutti gli sport che prevedono salti e impatti. **Non è un addio, ma solo un “arrivederci”** a quando le condizioni te lo consentiranno.



Attività si

Via libera a tutte le attività che ti fanno stare bene: nuoto, lunghe camminate, ginnastica di ogni tipo a patto che sia a **medio-bassa intensità**. Alcune attività in particolare poi lavorano sulla mobilità del bacino e delle anche: yoga, ginnastica dolce, ginnastica posturale.

Attività NI: il Pilates

Potrebbe esserti capitato di trovare il Pilates tra le attività sconsigliate: è importante **fare chiarezza sul perché**, in modo che tu possa prendere decisioni consapevoli.



Il Pilates è un'attività che allena il controllo dei muscoli del centro del corpo, il famoso "core". Richiede l'attivazione coordinata dei muscoli addominali, del perineo e una buona sinergia tra il movimento e il respiro.

Se è fatto bene, è un'attività completa e particolarmente indicata per chi soffre di mal di schiena e di disturbi del pavimento pelvico. Se invece viene fatta senza controllo, potrebbe addirittura far peggiorare i tuoi sintomi.



Perciò il mio consiglio per te è questo:

se già pratichi pilates, continua.

se non l'hai mai praticato e vuoi avvicinarti a questa disciplina, inizia con qualche lezione 1 a 1: un'insegnante esperta ti guiderà attraverso la percezione della parete addominale, del perineo e del respiro, in modo da poterti poi allenare con consapevolezza e senza effetti collaterali.

Spero che questa guida ti sia stata utile

Ricordati sempre che il tuo corpo ti parla in ogni momento, ascoltalo e fidati di ciò che senti

Per fare con me una valutazione del pavimento pelvico non esitare a contattarmi cliccando [QUI](#)



I miei contatti

334 2320107

info@fisioterapiaprovera.it

@mcprovera_fisioterapista



Ti aspetto nel mio studio di
Casale Monferrato (AL),
via Callori 17



info@fisioterapiaprovera.it

puoi seguire questo e altri argomenti su

