

Tel. 02 85994791

Martedì - mercoledì - giovedì  
dalle 11.00 alle 14.00

**Chiama questo numero**

se si accorge che ha delle perdite di urina quando compie degli sforzi o è costretta ad usare assorbenti e proteggislip per compiere con serenità le attività quotidiane; ne parli subito con il ginecologo e l'ostetrica.

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



CUP - Centro Unico Prenotazioni

Tel. 02 8599 1



[www.multimedica.it](http://www.multimedica.it)

**Ospedale San Giuseppe**  
Via S. Vittore, 12 - 20123 Milano  
Centralino: tel. 02 8599.1  
Prenotazioni: tel. 02 8599.1

**Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico**  
Via Milanese, 300 - 20099 Sesto S. Giovanni (MI)  
Centralino: tel. 02 2420.91  
Prenotazioni: tel. 02 2420.920

**MultiMedica Castellanza**  
Viale Piemonte, 70 - 21053 Castellanza (VA)  
Centralino: tel. 0331 393.111  
Prenotazioni: tel. 0331 393.238

**MultiMedica Limbiate**  
Via Fratelli Bandiera, 3 - 20051 Limbiate (MI)  
Centralino: tel. 02 2420.91  
Prenotazioni: tel. 02 2420.920

**Centri Ambulatoriali Multispecialistici**  
• Via S. Barnaba, 29 - 20122 Milano  
• Piazza della Repubblica, 7/9 - 20121 Milano  
Centralino: tel. 02 2420.91  
Prenotazioni: tel. 02 2420.920

**Centro di Medicina di Laboratorio e Anatomia Patologica MultiLab**  
Via Fantoli, 16/15 - 20138 Milano  
Centralino: tel. 02 55406.1

**Polo Scientifico e Tecnologico**  
Via Fantoli, 16/15 - 20138 Milano  
Centralino: tel. 02 55406.1



5

# Perineo e incontinenza

- Il perineo o pavimento pelvico
- Effetti del parto sul perineo
- La rieducazione del perineo

# Conoscere il perineo ... ...perché l'incontinenza non è solo un problema della menopausa

## Il perineo o pavimento pelvico

è un insieme di strutture, soprattutto muscolari, che chiudono inferiormente la cavità addominale e pelvica. È 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 anale e vescicale 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 (incisione chirurgica per motivi ostetrici).

Le lesioni del muscolo, se non vengono trattate, possono portare a una ridotta funzionalità muscolare che, specialmente dopo la menopausa, può comportare la perdita di urina, 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.

## La rieducazione del perineo

Per questo è essenziale la rieducazione del perineo dopo il parto, un insieme di tecniche riabilitative allo scopo di migliorare il tono e la contrattilità della muscolatura perineale. L'ideale è cominciare dopo circa un mese dal parto, quando gli eventuali punti dell'episiotomia o della sutura della lacerazione si saranno sicuramente assorbiti e il fastidio scomparso.

Inoltre è bene aspettare quest'epoca per lasciare il tempo agli organi addominali e pelvici di riprendere la propria posizione all'interno della cavità addominale e alla muscolatura addominale di riprendere tonicità ed elasticità.

È importante, però, che gli esercizi e la rieducazione vengano eseguiti prima che siano passati 5-6 mesi dal parto, altrimenti potrebbero risultare meno efficaci.

## Perineo e menopausa

Nel periodo del climaterio, premenopausa e menopausa, il tessuto connettivo, la fascia endopelvica e le strutture muscolari del pavimento pelvico modificano la loro struttura e non riescono a mantenere intatta la capacità di sostegno degli organi pelvici: la vescica, l'utero, il retto.

La lassità di queste strutture è legata all'esito di microtraumi quali quelli presenti al parto per via vaginale e a modificazioni ormonali tipiche dell'età perimenopausale.

Tali condizioni permettono l'insorgenza di sintomatologie invalidanti



quali quelle legate alla presenza di prolasso genitale o di incontinenza urinaria da sforzo.

Per queste pazienti l'**Ambulatorio di Riabilitazione del pavimento pelvico del San Giuseppe** offre una corretta valutazione clinica del problema, esegue, se necessario, accertamenti strumentali specifici, per poter dare loro una proposta terapeutica il più personalizzata possibile e quindi più efficace e risolutiva.

A seconda delle patologie, della loro gravità e del desiderio della paziente potremo prescrivere sedute di riabilitazione, trattamento medico, trattamento chirurgico, che prevede l'utilizzo di tecniche differenti a seconda della problematica che si è evidenziata.

Importante è il continuo e costante controllo nel tempo che permette una attenta valutazione dei risultati ottenuti e un eventuale successivo trattamento in caso di recidiva o ricomparsa della sintomatologia.

