

Il Centro Sanitario Bregaglia di Promontogno è a disposizione dei pazienti per il trattamento di disturbi molto diffusi

# Incontinenza urinaria e altre disfunzioni del pavimento pelvico: la soluzione attraverso la riabilitazione

**PROMONTOGNO (CH) (afm)** In un periodo in cui si dà grande importanza al benessere fisico, una componente cruciale della nostra salute generale spesso rimane sottovalutata: il pavimento pelvico. Questo complesso di muscoli e tessuti, fondamentale per il sostegno degli organi pelvici, il controllo della continenza e l'attività sessuale non riceve l'attenzione che merita.

Le disfunzioni del pavimento pelvico, tra cui l'incontinenza urinaria, sono condizioni comuni ma raramente discusse apertamente. Circa il 40% delle donne tra i 30 e i 40 anni sperimenta episodi di incontinenza, una percentuale che aumenta con l'età, influenzando negativamente la qualità di vita. Le donne sono particolarmente soggette a tali disturbi a causa di fattori come gravidanza, parto e menopausa che possono alterare significativamente la muscolatura pelvica. Anche chi ha subito interventi chirurgici pelvici o terapie oncologiche può riscontrare un deterioramento del pavimento pelvico.

## Le disfunzioni più comuni includono:

- **Incontinenza urinaria, fecale e ai gas:** la perdita involontaria di urina, feci o gas. Recenti studi scientifici hanno stimato che circa il 66% delle donne over 60 considera normali piccole perdite di urina. Esse non vengono interpretate come importanti campanelli di allarme di una possibile debolezza della muscolatura del pavimento pelvico.
- **Prolasso degli organi pelvici:** "discesa" di uno o più organi pelvici (vescica, utero e retto), che causa pressione o pesantezza nella zona pelvica in associazione ad una probabile incontinenza urinaria.
- **Dolore pelvico cronico:** dolore persistente per più di tre mesi.



Recenti studi hanno evidenziato che il 59% delle donne under 40 prova dolore durante i rapporti con il proprio partner e circa il 20% preferisce non parlarne. Patologie come l'endometriosi possono portare a dolore pelvico cronico.

• **Stipsi:** difficoltà nella defecazione che può essere dovuta a rigidità muscolare pelvica e gestione inadeguata delle pressioni intraddominali.

Per tutte le disfunzioni sopraelencate il primo approccio è quello conservativo tramite la riabilitazione del pavimento pelvico. Il valore della riabilitazione è stato evidenziato in una revisione sistematica condotta da due pioniere nel campo, Chantale Dumoulin e Jean Hay-Smith. Le ricercatrici hanno esaminato l'efficacia dell'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico dimostrando che non solo tale esercizio risulta essere estre-

mamente utile nel trattare l'incontinenza ma porta anche a miglioramenti significativi nella qualità di vita globale delle donne.

Attraverso esercizi mirati, supervisionati da professionisti del settore, le pazienti apprendono come controllare i muscoli pelvici e come rafforzarli traendone benefici significativi. Esistono inoltre numerosi **strumenti complementari all'esercizio terapeutico**, tra tutti citiamo il **Biofeedback**. Esso consente ai pazienti di monitorare l'attività dei muscoli pelvici in tempo reale, facilitando proprio l'apprendimento del controllo muscolare. Il Centro Sanitario Bregaglia utilizza questa tecnologia avanzata, combinata all'esperienza di specialisti in continua formazione, per offrire un **percorso di riabilitazione personalizzato, dall'ascolto alla valutazione, fino alla creazione di un piano di cura su misura**.

## Un invito al cambiamento

Se stai vivendo disturbi del pavimento pelvico o stai attraversando una fase delicata per la tua salute pelvica, non sei solo/a. Affrontare questi disturbi richiede **coraggio** e il primo passo è **riconoscere il problema**. Al CSB siamo pronti ad assisterti nel percorso di recupero.

Con trattamenti privati a costi competitivi, facilitiamo l'accesso alle cure per tutti. Ti invitiamo a contattarci per un consulto e una valutazione: è il primo **step verso la ripresa della tua salute e il ritorno a una vita piena e soddisfacente**. Inoltre, anche in assenza di sintomi evidenti, una valutazione può essere il miglior modo per prevenire future disfunzioni.

Per info e appuntamenti: [fisioterapia@csbregaglia.ch](mailto:fisioterapia@csbregaglia.ch) +41 81 838 11 25

## Appuntamenti e consulenze

### Appuntamenti

• **Mercoledì 10 aprile ore 20:00**, Caffetteria CSB, ingresso libero e rinfresco a fine conferenza "Guarda al futuro: strategie di prevenzione per una pelle in salute", relatrice **dr.ssa Caterina Campisi**, specialista in dermatologia e venerologia.

• **Martedì 4 giugno ore 20:00**, Caffetteria CSB, ingresso libero e rinfresco a fine conferenza "Russamento e apnea notturna: quando intervenire" relatore dr. Lorenzo Cirri medico specialista in medicina interna generale e pneumologia

### Consulenze

• **Cardiologia, Dr. Massimo Pozzoli:** per info e appuntamenti [studio.medico@csbregaglia.ch](mailto:studio.medico@csbregaglia.ch). Tel. +41 818381145

• **Pneumologia e medicina del sonno, Dr. Lorenzo Cirri:** per info e appuntamenti [studio.medico@csbregaglia.ch](mailto:studio.medico@csbregaglia.ch). Tel. +41 81 8381145

• **Fisioterapia, per info e appuntamenti:** [fisioterapia@csbregaglia.ch](mailto:fisioterapia@csbregaglia.ch). Tel. +41 81 8381125

• **Otorinolaringoiatria, Dr. Domenico Benedetto:** per info e appuntamenti [studio.medico@csbregaglia.ch](mailto:studio.medico@csbregaglia.ch) Tel. +41 818381145

• **Gastroscolopia/Colonscolopia,** per info e appuntamenti [studio.medico@csbregaglia.ch](mailto:studio.medico@csbregaglia.ch). Tel. +41 818381145

• **Ginecologia, Dr.ssa Sara Ibba:** per info e appuntamenti [studio.medico@csbregaglia.ch](mailto:studio.medico@csbregaglia.ch). Tel. +41 81 8381145

• **Dermatologia, Dr.ssa Caterina Campisi:** per info e appuntamenti [studio.medico@csbregaglia.ch](mailto:studio.medico@csbregaglia.ch). Tel. +41 81 8381145

• **Consulenza nutrizionale, BIA ed ergometria, Gloria Claluna:** per info e appuntamenti [studio.medico@csbregaglia.ch](mailto:studio.medico@csbregaglia.ch) Tel. +41 81 8381145

• **Ozonoterapia, terapia con PRP, medicina tradizionale cinese:** per info e appuntamenti [studio.medico@csbregaglia.ch](mailto:studio.medico@csbregaglia.ch) Tel. +41 818381145

# CENTRO SANITARIO BREGAGLIA

Accanto a voi quando ne avete bisogno

I NOSTRI SERVIZI

- Visite internistiche
- Esami strumentali e di laboratorio
- Visite specialistiche
- Consulenza nutrizionale
- Ozonoterapia e terapia con PRP
- Fisioterapia

SCOPRI DI PIÙ

CENTRO SANITARIO BREGAGLIA

Flin 5 7606-CH Promontogno | +41 81 838 11 99 | [info@csbregaglia.ch](mailto:info@csbregaglia.ch)