

Riabilitazione delle Problematiche Pelvi-Perineali Il ruolo dell'infermiere nella Riabilitazione delle Problematiche del Pavimento Pelvico

Sara Rosaria Tubbiolo, Istituto di Cura Città di Pavia



Mi chiamo Sara Rosaria Tubbiolo, sono un'infermiera e da circa 3 anni mi occupo, come libera professionista, di Riabilitazione del Pavimento Pelvico presso l'Istituto di Cura Città di Pavia.

Svolgo la mia attività all'interno dell'U.O. di Proctologia, diretta dal Dott. Umberto Favetta, seguendo i pazienti pre e post-intervento chirurgico. In molti casi i pazienti vengono indirizzati al trattamento riabilitativo proprio con l'obiettivo di non arrivare alla chirurgia.

Ai nostri ambulatori si rivolgono non solo i pazienti interni, ma anche quelli inviati da professionisti esterni come Ginecologi, Fisiatri, Urologi che riconoscono il nostro Centro come un'eccellenza sul territorio. Da Aprile 2023, data di apertura del Servizio di Riabilitazione del Pavimento Pelvico gestito dal Dott. Carmelo Geremia, ad oggi, sono state eseguite circa 2.500 prestazioni.

Cenni Storici

Grazie al dott. Kegel, noto ginecologo americano, dal 1948 in USA si parla di riabilitazione in questo campo.

Il dottore si rese conto che facendo stringere i muscoli perineali alle sue pazienti, queste iniziavano a non essere più incontinenti. Nel tempo, la tecnica si è affinata e gli esercizi di Kegel insieme ad altri, sono stati proposti per diverse patologie.

La Riabilitazione del Pavimento Pelvico è una pratica clinica che ha una lunga storia ma, in Italia, solo da pochi anni si è as-

sistito a un'accelerazione nella sua applicazione in più campi. È bene precisare che questo tipo di Riabilitazione tratta una sfera particolarmente intima della persona e a causa dei tabù a essa collegati, lo sviluppo delle sue potenzialità ha subito dei rallentamenti.

Oggi l'informazione e le conoscenze sempre più mirate verso certe tematiche hanno portato a parlare con più disinvoltura e con meno inibizioni di queste problematiche e del trattamento riabilitativo.

Questo settore risponde a un bisogno crescente della popolazione, correlato a fattori come l'aumento dell'età media, ma anche alla maggiore attenzione a problematiche che in passato non venivano considerate o erano accettate senza possibilità di lamentarsi e di trovare soluzioni.

La Riabilitazione del Pavimento Pelvico si occupa in maniera mirata di problemi come:

- Incontinenza urinaria da sforzo
- Incontinenza urinaria da urgenza
- Incontinenza urinaria mista
- Incontinenza fecale
- Stitichezza funzionale
- Problemi legati a prolapsi pelvici di vescica, uterino, retto
- Dissinergia addomino-pelvica
- Ragade anale, sindrome emorroidaria
- Problematiche legate alla Menopausa
- Problematiche relative al dolore pelvico.

Il dolore pelvico è complesso e invalidante poiché non è solo legato a fattori fisici ma anche alla sfera umana, personale, affettiva:

- Dismenorrea
- Vestibulodinia
- Clitoridodinia
- Dispareunia
- Endometriosi
- Dolore Pelvico Cronico

Questo tipo di patologie trova nella Riabilitazione una risposta terapeutica importante, laddove l'uso di farmaci antiodorifici non basta.

La Riabilitazione del Pavimento Pelvico può essere una risorsa importante per molte donne che hanno affrontato

trattamenti oncologici, chemioterapici e radioterapici, ma anche per uomini che si sono sottoposti a interventi urologici, come per ipertrofia prostatica benigna o maligna. In alcuni campi la riabilitazione sta diventando sempre di più di supporto per il paziente, ad esempio come nelle patologie degenerative muscolari e nella Malattia di Parkinson.

La Riabilitazione è fondamentale per il benessere non solo fisico ma anche mentale dei pazienti.

Tutti i disturbi sopra citati, a lungo andare, possono portare a conseguenze che influiscono sulla vita di tutti i giorni.

- **Possono portare a situazioni di imbarazzo e frustrazione**
- **Possono portare ad atteggiamenti depressivi dovuti al fastidio cronico o al dolore**
- **Possono alterare l'immagine di sé con riduzione della propria autostima**
- **Possono provocare alterazioni della vita di coppia**
- **Possono provocare isolamento sociale per paura di trovarsi in situazioni che rendano manifesto il problema**
- **Possono limitare le attività quotidiane ma anche la vita lavorativa**
- **Possono limitare nell'attività fisica**
- **Possono dare stanchezza mentale e fisica**

Parliamo di numeri...

In Italia circa il 20% delle donne sopra i 45 anni soffre di incontinenza, senza considerare i casi non dichiarati. Mentre per gli uomini il dato scende al 12%.

Nel 70% dei casi di Incontinenza urinaria, la Riabilitazione porta alla guarigione; nel restante 30%, a un miglioramento della qualità della vita.

In Italia il 20% delle donne adulte soffre di **dolore nell'ambito della sfera intima** e la Riabilitazione aiuta a trovare soluzioni diverse dall'uso di farmaci e a gestire il dolore.

L'acquisizione di competenze specifiche consente all'Infermiere di essere fondamentale nella presa in carico del paziente e nella stesura del processo riabilitativo.

Il percorso Riabilitativo prevede varie fasi e l'ausilio di tecnologie:

- **Identificazione delle problematiche:** conoscenza della fisiologia e della patologia;
- **Chinesiterapia:** insegnamento di esercizi di contrazione e rilassamento della muscolatura per rinforzare il pavimento pelvico ed esercizi di rilassamento dove invece interviene una situazione di ipertono;

- **Biofeedback:** applicazione della chinesiterapia attraverso un'apparecchiatura elettromiografica che aiuta a prendere consapevolezza e a migliorare il controllo muscolare;
- **Cambiamento delle abitudini e di stili di vita errati;**
- **Utilizzo di apparecchiature per elettrostimolazione funzionale:** per migliorare e facilitare la ripresa del tono muscolare, dove possibile;
- **Tens:** terapie antalgiche consigliate nelle problematiche legate al dolore e **stimolazione del Nervo Tibiale.** Sono terapie innovative per tutta la sintomatologia con correlazione neurologica (Nervo pudendo e Nervo del muscolo elevatore dell'ano);
- **Terapia manuale e massaggi mio-fasciali:** per migliorare l'elasticità dei tessuti e sciogliere situazioni di contrattura (Ipertono);
- **Rieducazione volumetrica:** per rieducare casi di aumento o riduzione dei volumi del comparto ampollare.

Fondamentale è la capacità di collaborazione con varie figure professionali.

La figura del Riabilitatore prevede la collaborazione con Fisiatri, Ginecologi, Urologi, Proctologi, Chirurghi generali, Gastroenterologi che indirizzano il paziente verso la riabilitazione.

La formazione per approcciarsi a questo tipo di professione è fondamentale, infatti sono disponibili **Master Universitari indirizzati a tutte le figure sanitarie.**

Il ruolo dell'Infermiere Riabilitatore del Pavimento Pelvico parte proprio dalla sua preparazione di base, con una visione olistica della persona. Anche per questo il valore aggiunto dell'infermiere in questo settore è mirato a gestire la Riabilitazione in ogni singolo aspetto.

La Riabilitazione del Pavimento Pelvico o più propriamente delle Problematiche Pelvi-Perineali, vede una fase di sviluppo nell'ambito della medicina riabilitativa, offrendo nuove opportunità di crescita professionale, sia in ambiente ospedaliero che sul territorio.

Non va tralasciata la capacità dell'Infermiere all'empatia.

L'infermiere oggi ha l'opportunità di specializzarsi in un settore innovativo, in continua crescita, altamente specializzato, che però, vista la delicatezza delle problematiche, richiede non solo conoscenze tecniche e aggiornamento costante, ma anche sensibilità e capacità d'ascolto.

Questa professione può dare una concreta opportunità di sviluppo lavorativo e umano.

Mi auguro in futuro di confrontarmi sempre di più con colleghi che vogliano iniziare questo nuovo e appagante percorso.