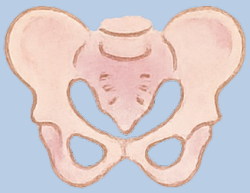
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Dipartimento Salute Donna, Infanzia e Adolescenza di Rimini

PAVIMENTO PELVICO

Prendersene cura in gravidanza e puerperio





RNXXXXED rev. del 00/00/2025



A cura di :
U.O.C. Consultorio familiare Rimini – Riccione
U.O.C. Ostetricia e Ginecologia – Rimini
Direzione Infermieristica e Tecnica - Rimini

PRESENTAZIONE

Questo opuscolo nasce per diffondere la cultura della salute perineale pre e post parto.

Prendersi cura del pavimento pelvico, fin dalle fasi iniziali della gravidanza, significa sostenere la fisiologia della nascita e favorire il benessere dei tessuti in preparazione al parto. Il perineo partecipa alla nascita, la favorisce, la protegge, la accompagna.



Di seguito troverete una serie di buone pratiche con indicazioni semplici e sicure per affrontare con consapevolezza sia il tema della prevenzione che quello della cura.

IL PAVIMENTO PELVICO: COS'É? DOV'È? A COSA SERVE?

Il pavimento pelvico rappresenta la **struttura di sostegno** e chiusura della cavità addominale. È caratterizzato da una componente ossea e da una di supporto di tipo muscolare e connettivale che sostiene gli organi pelvici (Figura 1).

Questa struttura è un meccanismo **dinamico** che permette il mantenimento di una corretta postura, la continenza urinaria e fecale, la realizzazione di una sessualità soddisfacente, il sostegno degli organi addominali, e la fisiologia della nascita.

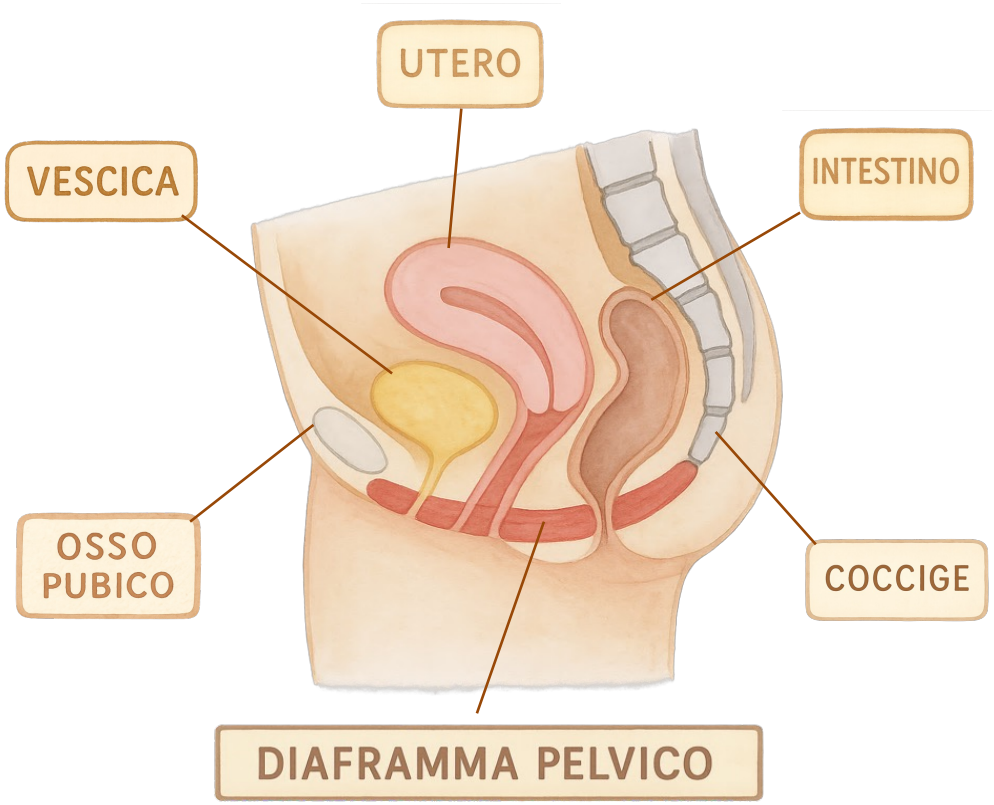
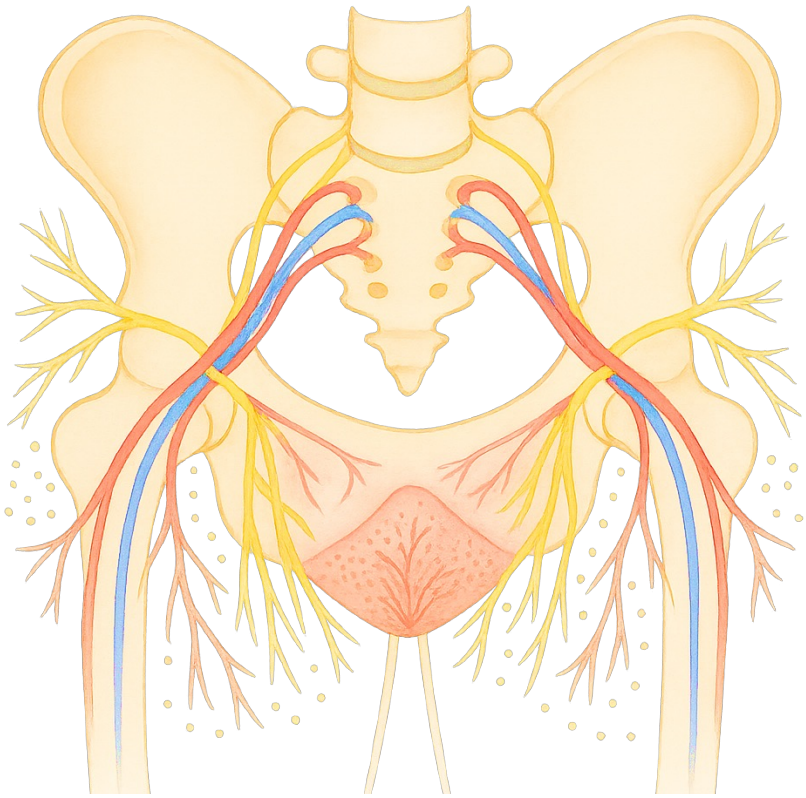


Figura 1

IL PAVIMENTO PELVICO: COS'É? DOV'È? A COSA SERVE?

Immaginiamo il pavimento pelvico come un'amaca che si estende dalla parte anteriore del bacino (l'osso pubico) fino alla parte posteriore (il coccige), e lateralmente verso le ossa ischiatiche. Il sistema è molto vascolarizzato ed innervato.

È bene ricordare che il pavimento pelvico è una struttura complessa legata strettamente alla sfera emotiva, sentimentale e sessuale. La gravidanza, il parto, il puerperio e l'allattamento sono fasi in cui è importante prendersene cura.



LA PREVENZIONE IN GRAVIDANZA



Condurre stili di vita salutari e mettere in atto comportamenti corretti e rispettosi della fisiologia del pavimento pelvico, è essenziale in gravidanza per prevenire le disfunzioni pelvi-perineali e ridurre i traumi al parto.

In gravidanza è importante porre attenzione ad una corretta minzione ed evacuazione, alla corretta postura, respirazione e all'attività fisica svolta con regolarità e adeguata alla gravidanza.

MINZIONE ED EVACUAZIONE

Per un corretto svuotamento vescicale è importante sedersi comodi sul water e dedicare tutto il tempo necessario alla minzione.
È sconsigliato spingere mentre è utile utilizzare il respiro per rilassare la muscolatura pelvica.

Per contrastare la stipsi bisogna:

- integrare adeguati liquidi (1,5-2L al giorno) e fibre attraverso un consumo quotidiano di frutta, verdura e cereali integrali;
- evitare la sedentarietà;
- dedicare i tempi adeguati all'evacuazione;
- favorire il rilassamento del pavimento pelvico ad esempio con un panchetto sotto i piedi per avvicinare le ginocchia al petto, il busto leggermente piegato in avanti e i gomiti sulle ginocchia (Figura 2B);
- evitare sforzi intensi e prolungati trattenendo il respiro: respiri lunghi, lenti e profondi aiutano il rilassamento muscolare.

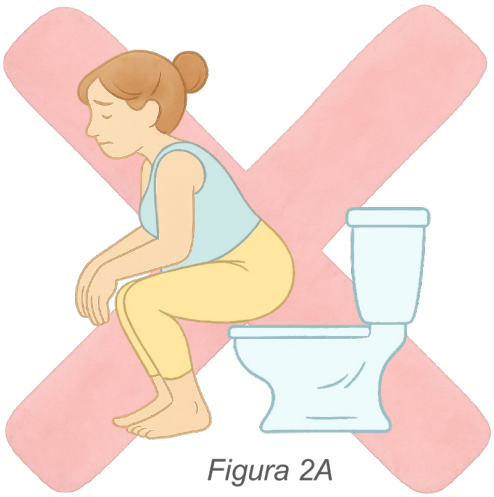


Figura 2A



Figura 2B

POSTURA E ATTIVITA' FISICA

In gravidanza vi è una modifica del normale assetto posturale legato soprattutto all'incremento ponderale e all'aumento di volume dell'utero.

Il bacino osseo, la muscolatura del pavimento pelvico e la colonna vertebrale sono strettamente interconnessi. Quindi il dolore lombare, molto frequente nel 3° trimestre di gravidanza può influenzare la funzione del pavimento pelvico fino a determinare disfunzioni minzionali, stipsi e problemi sessuali.

Di seguito sono riportati alcuni consigli per non causare stress alla colonna vertebrale.



In piedi:

- adottare una postura neutra bilanciando il peso in modo uniforme su entrambi i piedi;
- le spalle devono essere aperte indietro e il petto in avanti.

POSTURA E ATTIVITA' FISICA

In generale:

- evitare la torsione della colonna vertebrale durante il sollevamento di un peso;
- non stare seduta, in piedi o camminare per periodi di tempo prolungati;
- in posizione seduta usare un piccolo cuscino a livello lombare per rendere la seduta più comoda mantenendo la schiena dritta e le spalle indietro,
- dormire sdraiata su un lato con un cuscino tra le gambe per sostenere il peso della parte superiore della gamba e ridurre la tensione lombare.

Per mantenere una buona mobilità e ridurre il rischio di insorgenza di lombalgia è consigliato continuare o avviare un'attività fisica sicura, moderata e senza sollecitazioni sul pavimento pelvico. Sono consigliate la ginnastica dolce, le passeggiate quotidiane, esercizi in acqua, yoga e pilates.



LA RESPIRAZIONE

In gravidanza una corretta respirazione è fondamentale per mobilizzare e ossigenare i muscoli.

Il respiro è uno strumento semplice e potente per prendersi cura del pavimento pelvico: i due lavorano in sinergia.

La relazione tra queste due parti consiste nel fatto che il pavimento pelvico risente dell'attività del diaframma respiratorio.

Quando **inspiriamo** il diaframma respiratorio si abbassa e i polmoni si riempiono di aria. La pressione addominale aumenta, la pancia si gonfia e i muscoli del pavimento pelvico si rilassano.

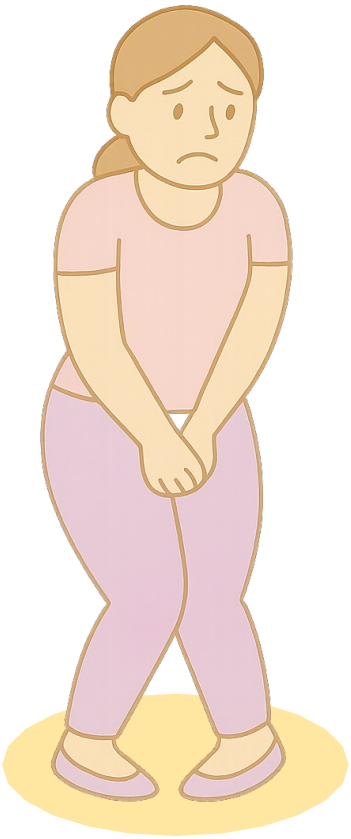
Al contrario **durante l'espirazione** il diaframma respiratorio risale, la pressione addominale diminuisce e i muscoli del pavimento pelvico si contraggono stabilizzando il bacino e la zona lombare.



SEGNI E SINTOMI DI UNA POSSIBILE DISFUNZIONE PERINEALE

I segnali di una possibile disfunzione che devono essere oggetto di attenzione sono:

- perdite di aria dalla vagina;
- perdita di urina da sforzo (che si manifesta con il colpo di tosse, starnuto, risata, corsa, salti);
- perdita di urina da urgenza (che si manifesta con la comparsa improvvisa di uno stimolo impellente, non procrastinabile, ad urinare);
- incontinenza ai gas e/o alle feci;
- dolori lombari o perineali;
- dolore o scarsa sensibilità durante i rapporti sessuali.
- dolore durante gli esami vaginali.





IL MASSAGGIO PERINEALE

Il massaggio perineale è una semplice pratica che permette di prendere contatto con il pavimento pelvico, conoscerlo ed imparare a controllarlo.

Il massaggio quotidiano, a partire **dalla 32 esima settimana di gestazione**, rende i tessuti del perineo più elastici in vista del parto e riduce il rischio di lacerazioni. Il consiglio è di **eseguire il massaggio ogni giorno, per circa 10 minuti.**

LA TECNICA DEL MASSAGGIO:

1. Lubrificare pollici e perineo.
2. Inserire i pollici appena all'interno della vagina e appoggiare gli indici sui glutei (Figura 3). Premere in basso con delicatezza (verso il retto) e di lato finché non si sente una lieve sensazione di stiramento o bruciore (Figura 4). Mantenere per 1-2 minuti.
1. Con i pollici, massaggiare lentamente la metà inferiore della vagina usando un movimento a forma di "U" per circa 2-3 minuti. Fare una pausa prima della serie successiva (Figura 5).



Figura 3

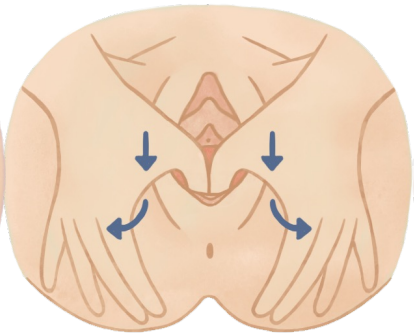


Figura 4

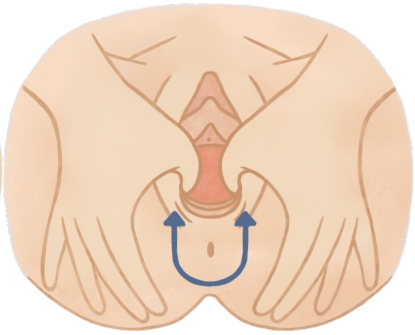


Figura 5

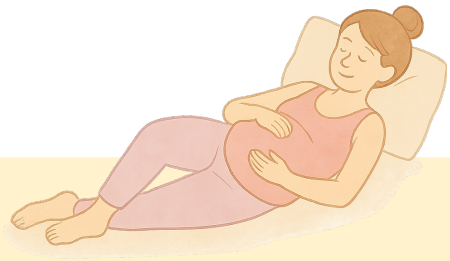
IL MASSAGGIO PERINEALE

Per l'esecuzione del massaggio possono essere utilizzati degli olii a base di erbe ad azione nutriente ed elasticizzante come l'olio di mandorle dolci, di jojoba, di calendula, di germe di grano o di iperico.

È consigliato far precedere il massaggio da un bagno o una doccia caldi per favorire il rilassamento e la vasodilatazione dell'area, rendendo così il perineo più cedevole e più confortevole da massaggiare.

È consigliabile assumere una **posizione comoda** per favorire il rilassamento: sdraiata a letto con dei cuscini per sostenere la schiena, oppure seduta sul water o sul bidet.

Il massaggio può essere eseguito anche dal **partner**, purché quest'ultimo sia correttamente informato ed utilizzi gli indici e non i pollici.





ATTENZIONE!

Il massaggio perineale è sconsigliato in caso di infezioni vaginali, micosi o herpes vaginale in atto.

Prima di iniziare consultare il proprio ginecologo o ostetrica per ricevere indicazioni personalizzate.

PREPARARE IL PERINEO A 360°

Lavorare sul proprio pavimento pelvico in previsione del parto ha l'obiettivo di raggiungere una buona **consapevolezza corporea**, di ottenere una buona capacità di rilassamento muscolare e di educare alle posture da poter adottare durante il travaglio oltre ad avere degli strumenti per preparare il perineo al parto.

Questi obiettivi si raggiungono attraverso delle sessioni quotidiane di esercizi specifici caratterizzate dalla pratica di **movimenti lenti e semplici**.

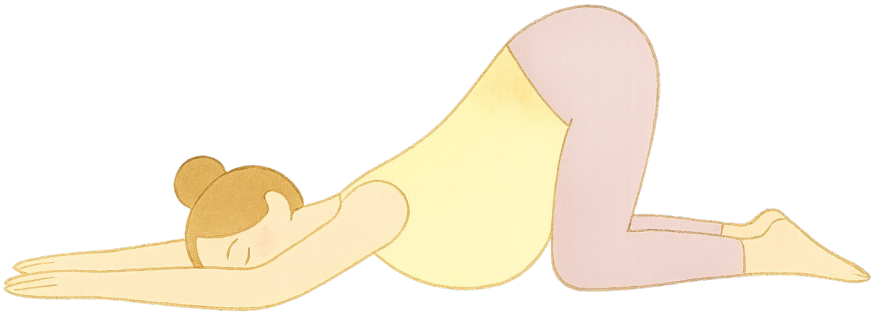


Figura 6

Allungamento schiena (Figura 6):

In posizione genupettorale esegui dei respiri profondi; durante l'inspirazione l'addome si rilassa verso il basso e la colonna vertebrale si estende; durante l'espirazione l'addome rientra e la schiena risale rilassandosi.

PREPARARE IL PERINEO A 360°



Figura 7

Mobilizzazione bacino (Figura 7): Seduta sulla palla, gambe un po' divaricate, piedi ben appoggiati a terra; cerca di sentire il contatto delle ossa del bacino con la palla. Disegna lentamente con il bacino dei cerchi o degli "8".

Farfalla (Figura 8)**:** Seduta, schiena dritta, gambe piegate con le piante dei piedi una contro l'altra e peso del corpo ben distribuito sulle natiche, le ginocchia scendono verso il pavimento poi risalgono lente ma con ritmo.



Figura 8

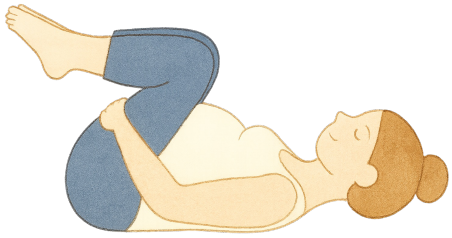


Figura 9

Scarico bacino (Figura 9): Sdraiata sulla schiena con il perineo in scarico, mettendo se serve un cuscino sotto al bacino e poggiando le gambe su una sedia, mantieni un angolo di 90° tra gambe e bacino.

CURE PERINEALI IN PUERPERIO

Dopo il parto sarai informata sugli esiti perineali del parto e sarai quindi coinvolta in ogni passaggio dell'assistenza. Potresti essere stanca e vorrai goderti il tuo bambino ma la tua collaborazione nel momento della valutazione del perineo sarà fondamentale.

Quello di cui dovrai avere cura è una buona igiene personale e il frequente lavaggio delle mani per evitare l'insorgenza di infezioni.
Per una corretta igiene intima lavarsi in direzione dalla vagina verso l'ano utilizzando detergenti intimi a pH acido.
Dopo ogni minzione è possibile effettuare una detersione della zona perineale utilizzando solo acqua fresca eventualmente addizionata a tintura madre di calendula che ha proprietà lenitive e anti-infiammatorie. Al termine tamponare delicatamente la zona con un asciugamano pulito, evitando sfregamenti, e cambiare frequentemente l'assorbente per mantenere la zona perineale pulita e asciutta.
Prediligere biancheria intima di cotone, comoda e traspirante.







INFEZIONI DELLA FERITA

Le infezioni della ferita perineale sono complicanze che possono verificarsi dopo il parto, soprattutto dopo episiotomia o lacerazioni perineali.

È fondamentale porre attenzione a segni e sintomi di infezione della ferita e consultare lo specialista di fiducia per una diagnosi ed un trattamento tempestivi.



I sintomi di una infezione perineale comprendono:

- dolore locale;
- arrossamento locale e gonfiore;
- secrezioni anche purulente e/o maleodoranti;
- febbre che può superare i 38°C (misurata sempre all'inguine).

DOLORE PERINEALE

Nei giorni dopo potrebbe insorgere dolore perineale, anche in assenza di lacerazioni.

A livello locale, per lenire il discomfort, possono essere utili:

- impacchi di ghiaccio;
- l'immersione in acqua e sale;
- l'applicazione di anestetici locali direttamente sul perineo (solo su consiglio del tuo curante).



Su indicazione del medico curante è possibile associare al trattamento locale un farmaco per bocca antidolorifico o antinfiammatorio. Si tratta di farmaci compatibili con l'allattamento al seno.



CONSIGLIO UTILE

Osserva, se ti va, il tuo perineo con uno specchio perché tante volte la paura del danno subìto supera il danno stesso… provare per credere!

PROBLEMI URINARI ED INTESTINALI

Il trauma perineale ostetrico potrebbe causare problemi vescicali come la ritenzione urinaria postpartum, l'incontinenza urinaria e alterazioni della funzione intestinale, ma generalmente queste situazioni si risolvono spontaneamente e mediante misure semplici ma corrette per favorire minzione ed evacuazione regolari.

Per favorire la minzione:

- Svuotare la vescica di frequente, cioè ogni 2-3 ore, anche in assenza di stimolo impellente;
- Attendere il tempo che serve, senza spingere;
- In caso di bruciore puoi provare ad urinare nel bidet sotto un getto di acqua fresca, questo ridurrà il fastidio.

Per favorire l'evacuazione:

- Mantenere feci morbide e formate attraverso norme comportamentali corrette quali adeguata alimentazione, idratazione e regolare attività fisica (Vedi pagina "MINZIONE ED EVACUAZIONE");
- Utilizzare un panchetto sotto i piedi per ottimizzare la posizione.







EMORROIDI

La patologia emorroidaria potrebbe insorgere nel terzo trimestre di gravidanza, ma anche manifestarsi o accentuarsi dopo il parto a causa degli sforzi del periodo espulsivo.



I sintomi più frequenti nel post-parto sono:

- sensazione di peso perineale;
- sanguinamento (spesso dopo evacuazione);
- bruciore;
- prurito.

La risoluzione è in genere entro 6 settimane dal parto, favorita dalle seguenti buone norme:

- prevenzione e trattamento della stipsi con incremento di fibre alimentari e idratazione;
- eventuale assunzione di integratori e/o lassativi;
- immersione della zona perineale in acqua tiepida un paio di volte al giorno per 10-15 minuti;
- assunzione di probiotici per favorire l'equilibrio intestinale;
- applicazione di unguenti o farmaci topici che garantiscono un sollievo locale
- eventuale assunzione di antidolorifici o antinfiammatori per bocca in caso di dolore (previo consulto medico).

LA SESSUALITA' IN PUERPERIO

La salute intima dopo il parto è un argomento delicato ma fondamentale per il benessere fisico ed emotivo di ogni donna.



La gravidanza e il parto comportano cambiamenti significativi a livello del pavimento pelvico, della vagina e della funzione sessuale. Problemi come secchezza vaginale, incontinenza urinaria, lassità genitale e dolore durante i rapporti sono molto comuni, ma spesso vengono sottovalutati o affrontati con imbarazzo.

Alcuni disturbi intimi sono fisiologici e destinati a risolversi spontaneamente, altri invece possono continuare e compromettere la qualità della vita. Esistono diversi trattamenti efficaci per recuperare il benessere intimo dopo il parto, trattamenti che variano a seconda della gravità del problema e delle esigenze di ogni donna. Ecco perché è sempre opportuno confrontarsi con il proprio professionista di riferimento, senza paura né vergogna.

CAPIRE LA CAUSA DEL PROBLEMA, È IL PRIMO PASSO PER TROVARE UNA SOLUZIONE.

LA RIEDUCAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

La gravidanza e il parto sono eventi “stressanti” per la muscolatura perineale: i tessuti si adattano a mesi di aumento di peso e pressione addominale e, al parto, vengono sollecitati o talvolta lesionati.

Per questo almeno 2 mesi dopo il parto, è utile intraprendere un percorso di riabilitazione/ rieducazione del pavimento pelvico.

Il percorso è utile per prevenire disfunzione e disturbi della sfera sessuale che potrebbero insorgere anche nel lungo termine e per evitare che quelli eventualmente già presenti peggiorino.

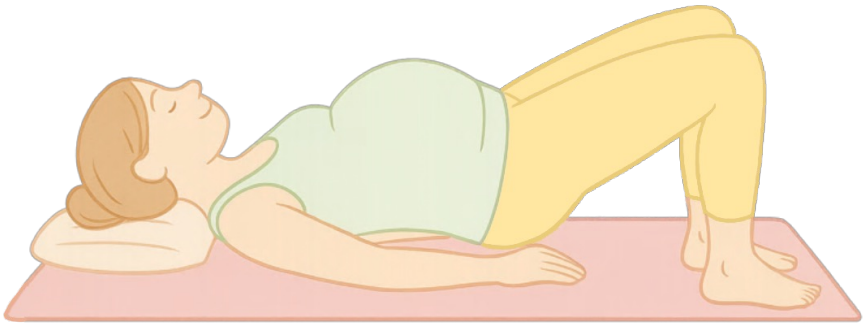
Non è possibile standardizzare un percorso terapeutico: il piano di allenamento dovrà essere costruito ad hoc dopo un’accurata valutazione.



LA RIEDUCAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

Già dall'immediato post parto è raccomandato:

- mobilizzare il perineo eseguendo alcune contrazioni per riattivare la muscolatura del pavimento pelvico e favorire una circolazione e ossigenazione adeguata dei tessuti (3-4 contrazioni di fila per 3-4 volte nella giornata);
- non utilizzare la pancera a strappo ma una mutanda contenitiva;
- evitare il sollevamento di pesi;
- utilizzare posizioni per l'allattamento che non gravino sul perineo, soprattutto in caso di edema o dolore (ad esempio la posizione sul fianco);
- evitare l'uso della ciambella per stare seduta (favorisce l'edema).



Per ulteriori informazioni puoi consultare il nostro sito web scannerizzando il QR Code qui sotto:

Troverai anche alcuni esercizi utili di mobilità del corpo da effettuare in gravidanza per la preparazione al parto.
Potete allenarvi a casa visualizzando alcuni video in cui vengono proposti gli esercizi più appropriati, sulla base delle più aggiornate linee guida.



Ausl della Romagna - Centro Stampa Cesena

RNXXXED