

La Riabilitazione del Pavimento Pelvico: BFB, FES, FKT Protocolli e Procedure

Trattamento conservativo

**Il trattamento conservativo è
l'insieme di tecniche di
modificazione comportamentale
e di riabilitazione, utilizzate
come terapia alternativa a
quella chirurgica e/o
farmacologica per il trattamento
dell'Incontinenza Urinaria**

Fattori che influenzano “il trattamento”

- **Età**
- **Situazione muscolare
perineale**
- **Tipo di incontinenza**
- **Gravità dell'incontinenza**
- **Fattori cognitivi**
- **Mobilità**

E' utile associare le tecniche riabilitative?

- **Non è documentato che l'associazione di più tecniche riabilitative aumenti la percentuale di successo terapeutico.**
- **Innalzano il grado di partecipazione**

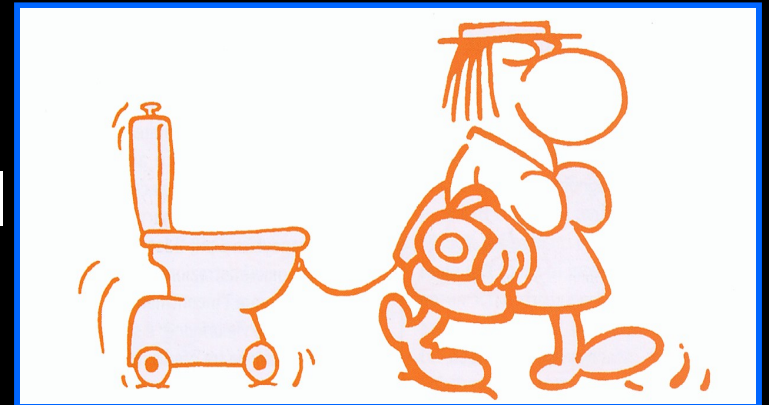
Incontinenza da Stress

- **Esercizi di rafforzamento della muscolatura pelvica**
- **Bladder training**
- **Biofeedback muscolare**
- **Elettrostimolazione**
- **Farmaci**
- **Chirurgia**



Incontinenza da urgenza

- Esercizi di rafforzamento della muscolatura pelvica
- Bladder training
- Biofeedback vescicale
- Elettrostimolazione
- Farmaci
- Regolare apporto idrico



TRAINING DI APPRENDIMENTO

- **presentazione del programma**
- **informazione attraverso semplici tavole anatomiche**
- **apprendimento di una buona sinergia respiratoria**

PROTOCOLLO CHINESICOTERAPICO

- ✓ **Presa di coscienza dell'area perineale**
- ✓ **Eliminazione delle sinergie muscolari**
- ✓ **Training muscolare dell'elevatore dell'ano**
- ✓ **Automatizzazione dell'attività muscolare nelle Attività Vita Quotidiana**

RIEDUCAZIONE PERINEALE

- **Stimolazione elettrica funzionale (FES)**
 - **Biofeedback (BFB)**
 - **Chinesiterapia pelvi-perineale**
-
- **Bladder training**
 - **Coni vaginali**

STIMOLAZIONE ELETTRICA FUNZIONALE

- ❖ **Stimola passivamente i fasci muscolari del pavimento pelvico (pubo - coccigeo).**
- ❖ **La modalità di stimolazione può essere acuta massimale (AMFES) o cronica a bassa intensità (CLIS).**

STIMOLAZIONE ELETTRICA FUNZIONALE

❖ **La stimolazione AMFES
utilizza correnti monofasiche di
5 – 20 Hz, 40 – 160 mA, 0,5 – 1,0
msec.**

❖ **La stimolazione CLIS fa uso
di correnti bifasiche con
parametri di: 20 – 50 Hz, 30 – 80
mA, 0,2 – 1,0 msec.**

STIMOLAZIONE ELETTRICA FUNZIONALE

Indicazioni

- Urgenza sensitiva
- Iperattività detrusoriale
- IUS, URGE I. e mista
- Insufficienza sfinterica
- Post parto
- Prolasso lieve
- Dolore cronico perineale
- Pre e post chirurgia
pelvica

STIMOLAZIONE ELETTRICA FUNZIONALE

Azione della (FES)

normalizzazione attività dei recettori
di stiramento della muscolatura
perineale

- ✓ miglioramento della resistenza alla fatica
- ✓ aumento della forza contrattile
- ✓ attivazione muscolare diretta e riflessa
- ✓ inibizione del detrusore per attivazione degli archi riflessi midollari

STIMOLAZIONE ELETTRICA FUNZIONALE

Controindicazioni alla FES

TRANSITORI E

- Infezioni urinarie e vaginali
- Periodo mestruale
- Prolasso urogenitale
- Gravidanza, puerperio

ASSOLUTE

- Denervazione perineale
- Ritenzione cronica di urina
- Pace Maker cardiaco
- Reflusso vescico-ureterale

RINFORZO MUSCOLARE

ESERCIZI ISOMETRICI (fibre toniche)	- contrazioni intermittenti (50 – 70 % della forza massima per 5-6")	- migliorano l'endurance - riducono l'affaticabilità
ESERCIZI ISOTONICI (fibre fasiche)	- contrazioni brevi	- migliorano la forza

BIOFEEDBACK PERINEALE

- **Contrazioni volontariamente prodotte del muscolo pubo-coccigeo con monitoraggio dei muscoli retti addominali.**
- **La ripetizione delle contrazioni aumenta la potenza del distretto muscolare interessato.**

BIOFEEDBACK PERINEALE

- ▶ presa di coscienza dell'area perineale
- ▶ eliminazione delle sinergie muscolari
- ▶ incrementa la contrazione perineale

BIOFEEDBACK PERINEALE

✿ “biological” e “feedback”
(retroazione biologica)

✿ Sistema in grado di rilevare
eventi fisiologici non
coscientizzati o divenuti tali
che consentono al soggetto di
apportare modifiche
controllando in tempo reale i
risultati dei suoi sforzi

BIOFEEDBACK PERINEALE

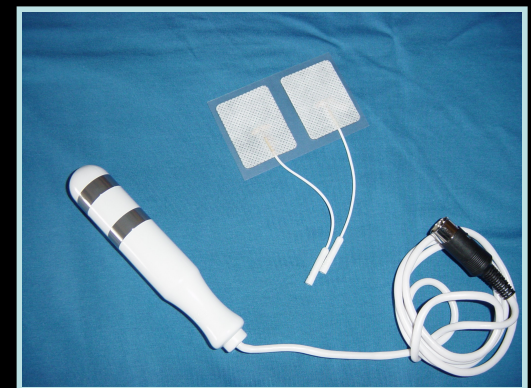
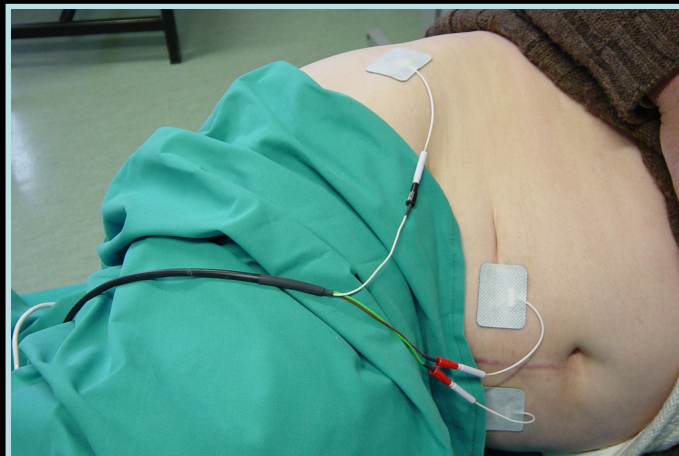
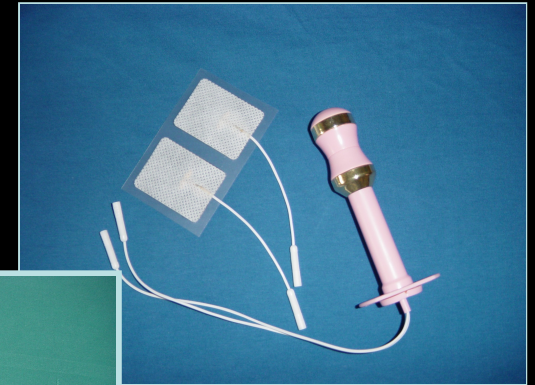
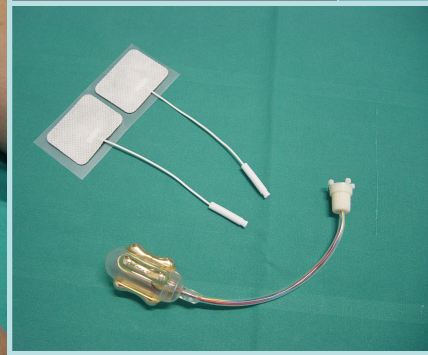
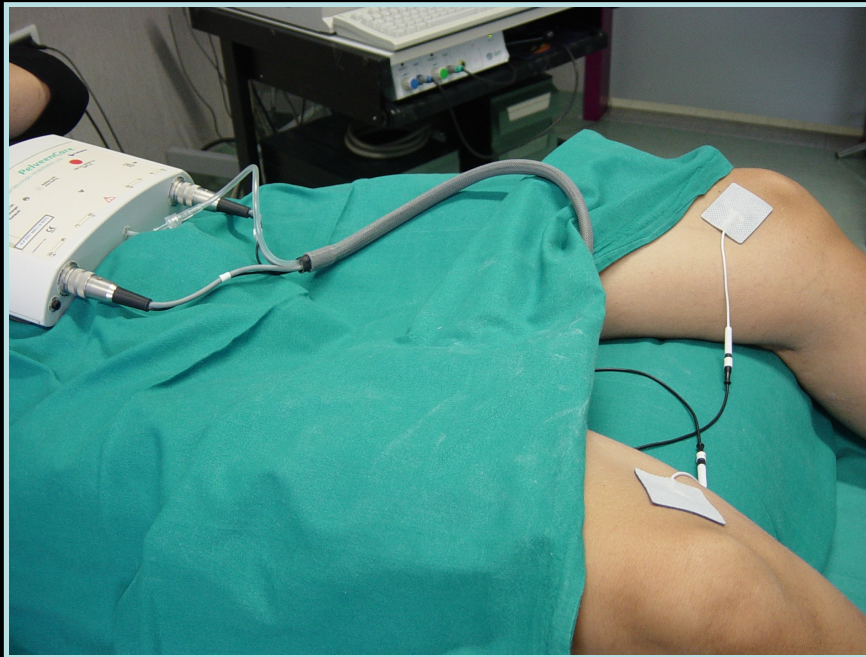
Controindicazioni al BFB

- ✓ **mestruazioni**
- ✓ **patologie vulvo-cervico-vaginali**
- ✓ **prolasso urogenitale completo di grado elevato**
- ✓ **denervazione perineale completa**

POSIZIONE DEL PAZIENTE



ELETTRODI E SONDE



TRATTAMENTO

➤ Per il trattamento viene utilizzata una sonda vaginale o rettale, con elettrodi ad anello o verticali.

➤ La sonda è mono-paziente, al termine del trattamento non deve essere utilizzata per altri pazienti.

PROTOCOLLO RIABILITATIVO

- **FES per stress incontinence 15'**
e/o per urge incontinence 15' (prime 2 sedute)
- **FES + BFB a graduale aumento della difficoltà di contrazione (tempo di riposo sempre doppio al tempo di lavoro).**

CICLO RIABILITATIVO

Durata:

- ◆ Primo ciclo di 8 sedute

Controllo dei risultati

(Pad Test, Diario Minzionale)

- ◆ Trattamento per un totale di 15 sedute con appuntamenti bisettimanali di 45 min.

SCOPO TERAPEUTICO

- miglioramento dell'endurance
- riduzione dell'affaticabilità
- attivazione automatica della contrazione
- rafforzamento del riflesso addomino-perineale

CODICI RIMBORSO

PRESTAZIONI	CODICE TARIFFARIO NAZIONALE	PREZZO DELLA PRESTAZIONE IN EURO
Elettroterapia dei muscoli	93.39.7	2.50 a seduta
Rieducazione motoria	93.11.4	6.80 a seduta

RIMBORSO PRESTAZIONI

Elettroterapia dei muscoli	2.50 X 15	37.50
Rieducazione motoria	6.80 X 15	102
Visita urologica successiva	12.90	

**TOTALE RIMBORSO: €
152.40**

DOMICILIO

**Il paziente
viene istruito in modo da
proseguire il lavoro a
domicilio al fine di
mantenere i risultati ottenuti**

Coni vaginali

Obiettivo:

Rinforzo dei muscoli perineali



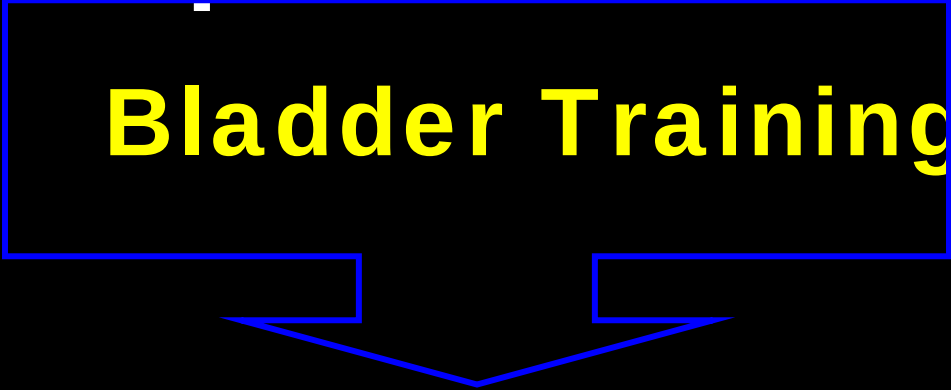
Elettrostimolatore domiciliare

Obiettivo:

Prosecuzione trattamento domiciliare con
FES

Interventi comportamentali

Bladder Training

A blue rectangular box with a downward-pointing arrow, indicating a flow from the 'Bladder Training' box to the text below.

**Capacità di rimandare la minzione
Inibire l'urgenza**

**Capacità cognitiva - Capacità di
muoversi**

BLADDER TRAINING

- Compilazione del diario minzioni per 7 giorni
- Programmazione delle minzioni
- Aumenti gradualisti degli intervalli minzionali
- Adeguato apporto idrico

Obiettivo:

migliorare il ciclo
continenza – minzioni
in 6-8 settimane

Progetto FIC

(Fondazione Italiana Continenza)



- ☐ **Consigli comportamentali**
- ☐ **Esercizi semplificati per il pavimento pelvico**
- ☐ **Bladder training**
- ☐ **OAB screener**
- ☐ **ICI-q**

Donna

Consigli comportamentali

Disturbi quali l'incontinenza urinaria, la necessità di andare spesso in bagno di giorno, svegliarsi la notte per urinare, dover correre a cercare un bagno quando si ha lo stimolo ad urinare, possono essere in parte diminuiti o controllati prestando attenzione ad alcune abitudini o comportamenti.

Di seguito si riportano alcune possibili modificazioni nello stile di vita che potrebbero portare, da soli od in associazione ad altre terapie, ad un miglioramento dei propri disturbi urinari.



Caffeina

Non è così chiaro se bere caffè possa predisporre ad incontinenza urinaria. L'eccessiva quantità, soprattutto se si tratta di caffè americani, può forse portare a maggiori disturbi urinari. Questo viene però correlato alla quantità di liquidi assunti. Stessa cosa vale per chi è abituato a bere numerose tazze di tè.



Liquidi

In generale un'abbondante assunzione di liquidi (bevande, acqua, caffè, tè ecc) può contribuire alla comparsa o al peggioramento di alcuni disturbi quali il fatto di dover andare spesso in bagno di giorno, il forte desiderio di urinare o lo svegliarsi la notte per urinare. Normalmente durante il giorno si dovrebbe bere non più di 1.5-2 litri. La riduzione, se possibile, di quello che si beve può migliorare i disturbi urinari di cui si è appena detto. Evitare di bere tanto la sera può diminuire il numero di volte che ci si sveglia la notte per urinare. Tuttavia, se riducendo i liquidi si ha una forte sensazione di sete e si urina comunque spesso, è necessario rivolgersi al proprio curante per indagare anche l'eventuale presenza di diabete.

Progetto FIC

(Fondazione Italiana Continenza)



Alcolici

Non è stata dimostrata correlazione fra alcolici ed incontinenza urinaria. Per chi beve molta birra, tuttavia, è sufficiente ridurre la quantità per avere un miglioramento dei disturbi.



Alimentazione

Un'alimentazione corretta non è importante solo in caso si voglia ridurre il proprio peso. Infatti l'abitudine a mangiare cibi piccanti può aumentare alcuni disturbi, quale il forte desiderio di urinare così come un senso di dolore vescicale.



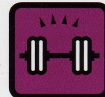
Stitichezza

Le donne con problemi di stitichezza hanno un rischio maggiore di sviluppare incontinenza urinaria e/o prolasso genitale. Purtroppo però non è così chiaro se in queste donne, risolvendo il problema intestinale, migliori quello urinario. Come prevenzione è però importante cercare di risolvere la stitichezza.



Controllo o perdita di peso

La riduzione del proprio peso corporeo, soprattutto nei casi di obesità, può portare ad un notevole miglioramento dell'incontinenza urinaria nella donna. Inoltre, se fosse necessario un intervento chirurgico per curare l'incontinenza si può creare una situazione più favorevole da un punto di vista tecnico.



Esercizio fisico/Lavoro pesante

Non esiste una relazione certa causa-effetto tra esercizio fisico o lavoro pesante ed insorgenza di incontinenza urinaria. Tuttavia è vero che in questi casi è più probabile che l'incontinenza si manifesti. Invece l'esercizio fisico o il lavoro pesante possono mettere a rischio per la comparsa di prolasso genitale nella donna.



Fumo

È difficile stabilire una stretta relazione tra fumo ed incontinenza urinaria. Tuttavia, nei forti fumatori (più di 20 sigarette al giorno), o in chi ha fumato tanto in passato, è più facile che vi sia incontinenza urinaria. Una dei meccanismi più probabili è la maggior predisposizione ad avere problemi respiratori (quali la tosse cronica) che provocano con più facilità la perdita urinaria.

CONSIGLI PRATICI

- ✓ **Non abusare di caffè, tè, birra**
- ✓ **Evitare una troppo abbondante idratazione serale**
- ✓ **Controllare il sovrappeso**
- ✓ **Non abusare di cibi piccanti**
- ✓ **Regolare le funzioni intestinali**
- ✓ **Ridurre o abolire il fumo di sigarette**

Bladder training

Il bladder training (esercizi vescicali) è un insieme di norme comportamentali finalizzate a ripristinare il controllo della funzione urinaria.

Si avvale di semplici strumenti e di regole accettabili, che non inficiano la qualità della vita.

Risultati soddisfacenti vengono ottenuti in un numero elevato di casi, ma con gradualità (almeno dopo due settimane) e soprattutto in pazienti motivati ed autosufficienti.

La scheda seguente elenca i comportamenti per il bladder training:

- Evitare di introdurre molti liquidi quando non si è sicuri di poter utilizzare agevolmente i servizi igienici.
- Evitare di bere almeno a partire da un'ora prima di andare a letto.
- Tenere un diario minzionale.
- Sforzarsi di prolungare l'intervallo tra le pipì esercitando al massimo l'autocontrollo.
- Appena si avverte il primo stimolo ad urinare cominciare una attività che sia di interesse o che valga a distrarre (p.e. accendere il computer, risolvere qualche semplice problema, tipo enigmistica, aggiornare i conti di casa, verificare che vi siano gli ingredienti per una pietanza, eseguire esercizi di respirazione, analoghi a quelli del training autogeno, etc.).
- Una volta alla settimana controllare i risultati raggiunti, a mezzo del diario minzionale.
- L'intervallo tra le pipì dovrebbe aumentare di 15'-60' ogni settimana.

Esercizi semplificati per il pavimento pelvico

Il pavimento pelvico è l'insieme dei muscoli che chiudono dal basso il bacino, sostenendo i visceri contenuti nell'addome, compresi la vescica, l'utero e l'intestino.

Questi muscoli collaborano nel mantenere la continenza per le urine e per le feci.

La contrazione di questi muscoli chiude il canale che porta l'urina dalla vescica all'esterno (uretra), chiude la vagina e chiude l'ano.

La riduzione del pavimento pelvico può essere effettuata in centri specialistici che il suo medico può indicarle. Nell'attesa o nella impossibilità ad essere inviata presso uno di questi centri può almeno iniziare a fare alcuni semplici esercizi.

Innanzitutto è bene che sappia riconoscere nel suo corpo questi muscoli: se si mette seduta sul letto comodamente appoggiata a dei cuscini, con le gambe divaricate e piegate (vedi fig. 1), può utilizzare uno specchio da bagno per vedere le sue parti intime e quindi riconoscere la posizione della vagina (e dell'ano) (vedi fig. 2).

Provi ora a contrarre i muscoli del pavimento pelvico (può immaginare di dover trattenere la pipì o di chiudere la vagina). Oltre a sentire il movimento di questi muscoli, potrà vederlo allo specchio come una chiusura della vagina e dell'ano ed un rientramento verso l'interno degli stessi.

Provi ora a rifarlo senza l'aiuto dello specchio e provi a vedere se "sente" il movimento di chiusura e quello successivo di rilasciamento.



Fig. 1

pelvico

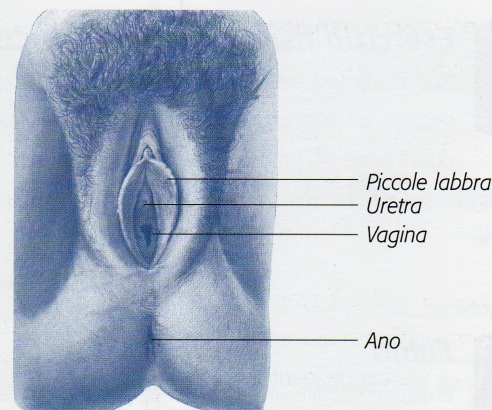


Fig. 2

Ora che sa quali sono i muscoli da contrarre, cerchi di contrarli per qualche secondo badando a non trattenere il fiato. Il ritmo del respiro deve continuare regolarmente. Faccia attenzione che tutti gli altri muscoli del corpo devono rimanere rilassati. Non cerchi di "aiutare" la contrazione del pavimento pelvico stringendo i glutei, o facendo rientrare l'addome, o chiudendo le gambe.

Ora che sa fare il movimento corretto, lo faccia nelle posizioni e con le modalità che elenchiamo:

1) In posizione semiseduta (fig. 1)

- Contragga i muscoli del pavimento pelvico per 1-2 secondi mentre espira (cioè in quella fase del respiro in cui si lascia uscire l'aria), poi rilasci bene e completamente per 4-5 secondi. Ripeta 5 volte.
- Contragga i muscoli del pavimento pelvico per 5 secondi (senza trattenere il

fiato), poi rilasci completamente per 10 secondi. Ripeta 5 volte.

- 2) In posizione seduta su una sedia oppure sul water, leggermente inclinata in avanti (fig. 3), ripeta gli esercizi del punto precedente
- 3) In piedi, con le anche leggermente piegate, e le mani appoggiate in avanti a un tavolo (fig. 4), ripeta gli esercizi dei punti precedenti.

Ripeta l'intera serie di esercizi 3 volte al giorno.

Si ricordi che il numero degli esercizi cambia in base alla condizione di allenamento dei suoi muscoli: se dopo alcuni esercizi non "sente" più la contrazione, interrompa e riprenda dopo qualche minuto di pausa, se invece fa gli esercizi con facilità, aumenti gradualmente il numero delle ripetizioni.

Cerchi di usare questa sua nuova capacità di usare i muscoli per prevenire le perdite di urina.



Fig. 3

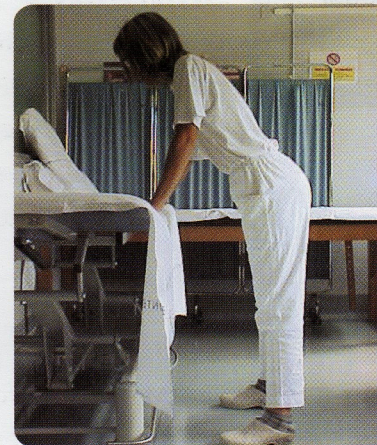


Fig. 4

Bladder Training

Vescica Iperattiva: 10 consigli utili



1 Limitare alcuni alimenti
Cioccolato, uova, frutta secca, pomodori e formaggi stagionati possono aggravare i sintomi della Vescica Iperattiva. Meglio evitare questi alimenti o consumarli in piccole quantità. Lo stesso vale per bevande come caffè, tè, bibite gasate o alcoliche.³

2 Combattere la stitichezza
Stitichezza e incontinenza urinaria spesso vanno di pari passo. Via libera, quindi, a una dieta ricca di fibre e a una regolare attività fisica. Così si possono regolarizzare le funzioni dell'intestino in modo naturale.⁴

3 Bere con intelligenza
Ridurre il consumo di acqua è una delle prime reazioni di chi soffre di Vescica Iperattiva. Così facendo, però, si rischia di disidratarsi. Tuttavia è bene non ingerire più di 1,5-2 litri di liquidi al giorno e smettere di bere almeno un'ora prima di andare a letto.⁵

4 Spegner la sigaretta
Chi soffre di Vescica Iperattiva ha due motivi in più per smettere di fumare. Il primo è che la nicotina ha un'azione irritante sulla vescica. Il secondo è che i colpi di tosse di chi esagera col fumo possono favorire la perdita involontaria di piccole quantità di urina.⁴

5 Tenere d'occhio la bilancia
Perdere peso può migliorare l'incontinenza urinaria, uno dei sintomi associati alla Vescica Iperattiva. Il grasso accumulato sul giro vita, infatti, esercita una pressione sulla vescica che può peggiorare i sintomi del disturbo.⁴



Vescica Iperattiva: 10 consigli utili



6 Imparare il "doppio svuotamento"
È un sistema per svuotare completamente la vescica, di facilissima applicazione. In pratica, dopo aver finito di urinare occorre aspettare qualche minuto e riprovare a urinare. In questo modo nella vescica non rimarrà nemmeno un goccio di urina.⁶

7 Non rinunciare ai momenti di intimità
La Vescica Iperattiva può essere causa di insicurezza, tanto da spingere chi ne soffre a evitare l'attività sessuale, soprattutto per il timore di avere qualche perdita durante il rapporto. La soluzione è molto semplice: basta ricordarsi di urinare immediatamente prima.⁷

8 Non sentirsi soli
La Vescica Iperattiva è un disturbo più comune di quanto si pensi. Le persone che ne soffrono sono tantissime! Se si riunissero potrebbero formare uno stato ben più grande dell'Italia. Secondo le stime più recenti, infatti, questa sindrome colpisce 50-100 milioni di persone in tutto il mondo.⁸

9 Ascoltare il proprio medico
È importante seguire le indicazioni del medico e non dimenticarsi di assumere i farmaci prescritti. Oggi, infatti, esistono medicinali efficaci e ben tollerati che permettono di tenere a bada anche la più debilitante delle vesciche.³

10 Ricordarsi del diario minzionale
Compilare il diario minzionale aiuta il medico a capire se il disturbo sta migliorando o se è necessario modificare la terapia. Occorre segnare anche tutti i farmaci che si stanno assumendo: tra di essi potrebbe nascondersi un nemico della vescica.^{3,4}



Sistemi ad assorbenza

