

utilizzata per quantificare il dolore pelvico cronico

Non è necessario eseguire nessun test a casa prima del ciclo di RPP. Ogni test è eseguito una volta all'inizio e una alla fine del trattamento.

### **Il programma di RPP**

È organizzato secondo le necessità individuali dell'utente; in ogni caso e indipendentemente dalla metodica utilizzata (PFMT, FES o BFB) ogni programma comprende tre fasi:

#### **Fase 1: consapevolezza del pavimento pelvico**

- Fase 1A: adeguato controllo dei muscoli addominali

*Questa fase serve ad eliminare lo schema motorio dei muscoli addominali che aumenta la pressione all'interno della cavità addominale a favore di uno schema motorio che la diminuisce*

- Fase 1B: adeguato controllo della contrazione dei PFM

#### **Fase 2: rinforzo dei PFM**

- Tramite delle contrazioni ripetute con tempi adeguati il fisioterapista insegna a rinforzare i PFM. È importante tenere presente che il rinforzo muscolare necessita fisiologicamente di almeno 40 giorni di attività costante per essere completo, dunque

il rinforzo è una fase che l'utente dovrà concludere autonomamente a casa anche dopo la fine del ciclo di RPP

#### **Fase 3: coordinazione dei PFM**

- L'utente impara in questa fase a contrarre in automatismo i PFM durante le attività della vita quotidiana che aumentano la pressione addominale e dunque l'incontinenza, come colpi di tosse, starnuti, ecc.

#### **Fine ciclo e controllo medico**

Il fisioterapista esegue la rivalutazione di fine del ciclo e lo staff programma una successiva visita urologica di controllo (con le stesse modalità della precedente visita) per definire l'idoneo follow-up per ogni paziente, ed eventuali ulteriori indicazioni terapeutiche di II livello.

#### **Appuntamenti**

Tel.: 055.794.8327, dal lunedì al venerdì, dalle ore 10:00 alle 13:00.

#### **Contatti**

**Coordinatore infermieristico f.f.**  
**Silvia Del Pecchia**  
Tel: 055.794.5281

Informazioni web:  
[www.aou-careggi.toscana.it](http://www.aou-careggi.toscana.it)

Area Comunicazione  
© AOU Careggi, Firenze

Luglio 2013  
i/1013/04

Azienda  
Ospedaliero-Universitaria  
Careggi

Sede Legale:  
Largo G.A. Brambilla, 3  
50134 - Firenze

Centralino:  
Tel. 055.794.111

[aouc@aou-careggi.toscana.it](mailto:aouc@aou-careggi.toscana.it)

[aoucareggi@pec.it](mailto:aoucareggi@pec.it)

Ufficio Relazioni  
con il Pubblico:  
Tel. 055.794.7790

[urp@aou-careggi.toscana.it](mailto:urp@aou-careggi.toscana.it)

# infoPAZIENTE

## Guida al percorso di diagnosi e cura

DAI Agenzia regionale per la cura del mieloloso

SOD Neurourologia  
Direttore: Dr. Giulio G. Del Popolo

## LA RIABILITAZIONE PELVI-PERINEALE



**Padiglione 24**  
Unità Spinale



Azienda  
Ospedaliero  
Universitaria  
Careggi



[www.aou-careggi.toscana.it](http://www.aou-careggi.toscana.it)

### COS'È IL PAVIMENTO PELVICO

È una struttura muscolare posta nella parte inferiore del bacino che ha la funzione di sostenere la vescica, l'uretra, l'utero e la parte finale dell'intestino.

Le gravidanze, l'età avanzata, o interventi come la prostatectomia possono essere causa di malfunzionamento del pavimento pelvico con conseguente dolore, prolasso, o episodi di incontinenza.

Molte di queste problematiche possono essere prevenute o gestite con successo con tecniche di riabilitazione.

### COS'È LA RIABILITAZIONE PELVI-PERINEALE (RPP)

La RPP favorisce il rinforzo dei muscoli del pavimento pelvico; la letteratura scientifica dà ampie conferme della sua efficacia, consigliandola come trattamento di primo livello nell'incontinenza urinaria, da sforzo e da urgenza.

### INDICAZIONI ALLA RIABILITAZIONE PELVI-PERINEALE

Nella donna

- Incontinenza urinaria da sforzo (conseguente a colpi di tosse, starnuti, corsa, ecc.)
- Incontinenza urinaria da urgenza (perdita involontaria di urina provocata da un bisogno urgente di urinare)
- Prolasso urogenitale di grado lieve

- Dispareunia e vaginismo
- Dolore pelvico cronico
- Stipsi
- Incontinenza fecale
- Prevenzione e recupero della continenza durante e dopo la gravidanza

Nell'uomo

- Incontinenza dopo intervento di prostatectomia
- Dolore pelvico cronico
- Stipsi
- Incontinenza fecale

### IL PERCORSO DI RIABILITAZIONE

#### Prenotazione visita urologica

Telefonare per prenotare l'appuntamento dal lunedì al venerdì dalle ore 10:00 alle 13:00 allo 055.794.8327, muniti di richiesta medica. Per spostare l'appuntamento telefonare almeno 24 ore prima, allo stesso numero della prenotazione, agli stessi orari. Per disdire l'appuntamento telefonare almeno 48 ore prima della data prevista specificando: nome e cognome dell'assistito, data di nascita, data ora e tipo di prestazione prenotata al 055.794.9915 oppure 055.794.9923 lasciando un messaggio in segreteria telefonica.

#### Visita urologica

Presentarsi all'appuntamento presso il front office degli

ambulatori della Neurourologia, padiglione 24 Unità Spinale, con richiesta medica, eventuali esami clinici effettuati in precedenza, tessera sanitaria ed eventuale documentazione di esenzione ticket.

Il medico che propone un ciclo di RPP inserisce il paziente in lista d'attesa, che sarà chiamato telefonicamente appena sarà possibile effettuare il trattamento.

#### La riabilitazione

La terapia dura un mese ed ogni mese cambia l'intero gruppo di utenti, perciò chi non ha potuto iniziare la terapia viene in ogni caso contattato il mese successivo.

Non è possibile disdire l'intero ciclo dopo il suo inizio, ma è possibile disdirlo almeno 48 ore prima dell'inizio telefonando dal lunedì al venerdì dalle ore 10:00 alle 13:00 allo 055.794.8327. Per iniziare ciclo di RPP presentarsi all'appuntamento presso gli ambulatori della neurologia, padiglione 24 unità spinale, il fisioterapista chiamerà personalmente ogni singolo utente.

#### Cosa portare all'inizio del ciclo di riabilitazione

- Esami eseguiti in precedenza
- Indicazioni del medico urologo della SOD di Neuro-Urologia
- Ticket pagato corrispondente al tipo di riabilitazione. Il costo del ticket sarà indicato direttamente

all'utente durante la telefonata per la comunicazione del primo appuntamento. Non esistono esenzioni per questo tipo di prestazione

#### Tempi e metodi della RPP

Il ciclo di RPP è di 8 sedute bisettimanali consecutive, per una durata complessiva di circa un mese.

Non è possibile recuperare una seduta se viene persa a causa dell'utente, quale che sia la ragione.

Le sedute durano 30 minuti ciascuna e sono eseguite da un fisioterapista che in ambulatorio prende in carico ogni singolo utente.

La RPP è un rinforzo muscolare quindi la seduta in ambulatorio è un addestramento per gli esercizi che in ogni caso devono essere fatti quotidianamente a casa (mediamente 10 minuti di esercizi al giorno).

Il medico o il fisioterapista utilizzano, a seconda dell'indicazione, tre fondamentali metodiche riabilitative:

- **RPP con rinforzo dei muscoli del pavimento pelvico (PFMT):** la metodica più utilizzata, consiste nel rinforzo dei muscoli grazie alle indicazioni del fisioterapista qualificato
- **RPP con elettrostimolazione funzionale (FES):** al rinforzo classico è affiancata una

stimolazione elettrica adeguata, tramite sonda vaginale o rettale, che ha lo scopo di accelerare la capacità di percezione perineale

- **RPP con biofeedback (BFB):** il rinforzo classico è eseguito tramite una strumentazione che verifica e comunica in tempo reale l'effettiva contrazione dei PFM

#### Valutazioni iniziali e finali

Il fisioterapista può scegliere all'inizio del ciclo di RPP se eseguire alcuni dei seguenti test:

- **PC test:** eseguito manualmente dal fisioterapista, serve a valutare la forza dei muscoli del pavimento pelvico
- **ICI-Q:** questionario di qualità della vita adattato ai problemi d'incontinenza
- **Pad-test:** quantifica l'incontinenza tramite la misurazione delle perdite nell'intervallo di un'ora
- **Diario vescicale:** diario della durata di tre giorni che evidenzia gli episodi d'incontinenza, la frequenza e l'intensità delle minzioni. Va eseguito per tre giorni consecutivi
- **VAS:** scala visiva di valutazione del dolore, è