

1 Anatomia e fisiopatologia

Anatomofisiologia	
delle basse vie urinarie	
e della pelvi.....	2
Sistema di supporto passivo:	
strutture ossee, articolazioni	
e legamenti	2
<i>Strutture ossee</i>	6
<i>Articolazioni e legamenti</i>	8
Sistema vescicouretrale.....	8
Sistema di supporto passivo:	
strutture fasciali.....	10
Sistema di supporto attivo:	
muscoli	13
<i>Diaframma pelvico</i>	15
<i>Perineo e diaframma urogenitale</i> ...	22
Controllo neurologico	
della minzione	27
Innervazione somatica del perineo.....	29
Motoneuroni per il muscolo	
elevator dell'ano.....	33
Patofisiologia delle vie urinarie	36
Standardizzazione	
terminologica	36
Patogenesi dell'incontinenza	
urinaria femminile.....	37
<i>Incontinenza urinaria da sforzo</i>	37
<i>Incontinenza urinaria da urgenza</i>	38
Raccomandazioni	
di buona pratica clinica.....	39
<i>Approccio non specialistico</i>	39
<i>Approccio specialistico</i>	42
<i>Bibliografia</i>	42

2 Esame pelviperineale per la valutazione dell'incontinenza urinaria

Anamnesi	48
Valutazione dei sintomi.....	48

Esame obiettivo	50
Valutazione neurologica	50
<i>Esame della sensibilità</i>	50
<i>Esame dei riflessi</i>	52
Esame muscolare	57
<i>Ispezione a riposo</i>	57
<i>Ispezione alla richiesta di contrazione della muscolatura pelviperineale</i>	62
<i>Ispezione al colpo di tosse</i>	65
<i>Ispezione in posizione eretta</i>	66
<i>Palpazione a riposo</i>	67
<i>Palpazione alla richiesta di contrazione globale della muscolatura pelviperineale</i>	75
<i>Valutazione senza il ricorso alla manovra endocavitaria</i>	79
Valutazione rettale	79
Valutazione posturale del bacino	81
<i>Posizione nello spazio</i>	81
<i>Movimenti nello spazio</i>	83
<i>Bibliografia</i>	89
Appendice - Incontinenza urinaria femminile: protocollo di valutazione...	99

3 Esercizio terapeutico del pavimento pelvico

Perché esercitare i muscoli pelvici?.....	114
Presa di coscienza	
del reclutamento muscolare.....	115
Presa di coscienza	
delle posizioni del bacino	118
Recupero della forza	
dei muscoli perineali	119
Tipologie di esercizi diversi	123
Contrazione volontaria anticipatoria	
rispetto allo sforzo fisico sul perineo (knack o counterbracing).....	123

Strenght training.....	126	Fisiopatologia del danno	
Protocolli di allenamento	127	da parto	160
Esercizi sull'endurance		Fattori di rischio e prevalenza	161
fasica e tonica	127	<i>Incontinenza urinaria</i>	161
Esercizi controresistenza	128	<i>Incontinenza anale</i>	162
Isolamento dei gruppi muscolari	129	<i>Disfunzioni sessuali</i>	162
Progressione degli esercizi		<i>Prolasso genitale</i>	163
di reclutamento		Ruolo del counselling	163
del pavimento pelvico	132	Esercizio riabilitativo in gravidanza	
<i>Allenamento della muscolatura</i>		e nel postpartum	164
<i>pelviperineale attraverso</i>		<i>Riquadro 3.2</i> Comandi	
<i>il reclutamento</i>		per richiedere una corretta	
<i>della muscolatura addominale</i>	137	contrazione della muscolatura	
<i>Alterazioni del reclutamento</i>		pelvica	164
<i>muscolare del pavimento</i>		<i>Riquadro 3.3</i> Esercizi	
<i>pelvico</i>	140	per il prepartum.....	166
<i>Reclutamento del muscolo</i>		<i>Riquadro 3.4</i> Esercizi	
<i>trasverso dell'addome</i>	142	per il prepartum.....	177
Alterazioni del pattern respiratorio.....	144	Prolasso degli organi pelvici	189
Presenza		Fisiopatologia e clinica	189
del pattern respiratorio.....	144	<i>Definizione</i>	189
Mantenimento del corretto		<i>Eziopatogenesi</i>	189
pattern respiratorio.....	144	<i>Fattori di rischio</i>	189
Esercizi di reclutamento del muscolo		<i>Epidemiologia</i>	190
trasverso dell'addome.....	144	<i>Sintomatologia</i>	190
Tecniche non generatrici di aumento		<i>Diagnosi</i>	190
di pressione intraddominale	146	<i>Classificazione</i>	191
Metodo "Guillarme"	148	Trattamento	191
Metodo "Connaissance et Maitrise		<i>Trattamento riabilitativo</i>	
du Périnée, CMP"	148	<i>in letteratura</i>	192
Metodo "Paula"	148	Come impostare un percorso	
Metodo Pilates.....	148	di riabilitazione perineale.....	193
Yoga.....	149	<i>Riquadro 3.5</i> Trattamento	
Esercizi respiratori		e gestione dei prolassi	
e rieducazione posturale	149	degli organi pelvici	194
Scuola spagnola	150	<i>Pessari</i>	199
Attività fisica	151	<i>Bibliografia</i>	200
Metodo "Integrazione			
perineo-postura, IPeP®"	153	4 Rieducazione strumentale	
<i>Riquadro 3.1</i> Esercizi		 del pavimento pelvico	
terapeutici - Metodo IPeP®	154	Cenni storici.....	215
Coni vaginali	158	Richiami di fisiologia.....	217
Boules de Geisha	159	Depolarizzazione cellulare.....	217
Esercizio terapeutico		Velocità di conduzione	
nell'iperattività vescicale.....	159	delle fibre nervose	218
Disfunzioni pelviche		Principio del "tutto o niente"	220
del postpartum.....	159	Tono muscolare	220

Stimolazione elettrica		Elettrostimolazione transcutanea	
delle fibre muscolari	220	a scopo antalgico	244
Elettrostimolazione perineale	222	Considerazioni sul dolore.....	244
Tipi di applicazione	222	Teoria del gate control.....	245
Tecniche e finalità	222	Endorfine	245
<i>Stimolazione diretta e indiretta</i>	223	Larghezza di impulso	
Parametri e unità di misura	224	nella terapia antalgica	246
<i>Campo elettrico</i>		Frequenza degli impulsi	
<i>ed elettrostimolazione</i>	224	nella terapia antalgica	246
<i>Frequenza degli impulsi</i>	226	Posizionamento degli elettrodi	
<i>Larghezza di impulso</i>	226	nella stimolazione antalgica.....	246
<i>Fasi</i>	227	Elettrostimolazione perineale	
<i>Livello di stimolazione</i>	229	con elettrodi di superficie	247
<i>Riquadro 4.1</i> Controindicazioni		Correnti interferenziali	247
al trattamento		<i>Distribuzione spaziale</i>	
con elettrostimolazione.....	230	<i>dell'interferenza</i>	250
<i>Generatori a "corrente costante"</i>		Elettrostimolazione	
<i>e a "tensione costante"</i>	230	del nervo tibiale posteriore	251
<i>Riquadro 4.2</i> Generatore		Biofeedback.....	253
a corrente costante o a tensione		Biofeedback di reclutamento.....	255
costante: verifica pratica	232	<i>Riquadro 4.5</i> Biofeedback:	
<i>Densità di corrente</i>	232	criteri d'efficacia	256
<i>Polarità degli impulsi</i>	233	Biofeedback di addestramento	
<i>Riquadro 4.3</i> Dimostrazione		o controllo.....	256
della formula di Pflüger.....	234	Biofeedback di rilassamento	257
<i>Riquadro 4.4</i> Polo positivo		Efficacia del biofeedback	
predominante negli impulsi		quale rieducazione "attiva"	257
biofasici: dimostrazione pratica.....	235	Stimolazione evocata	258
Obiettivi.....	235	Conclusioni.....	259
Sceita del tipo di sonda perineale	237	<i>Bibliografia</i>	259
<i>Sonde vaginali</i>	237		
<i>Sonde anali</i>	242	Indice analitico	265