Fisioterapia del pavimento pelvico e incontinenza dopo il parto

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Boyle R, Hay-Smith EJ, Cody JD, Mørkved S.
Pelvic floor muscle training for prevention and treatment of urinary and fecal incontinence in antenatal and postnatal women: a short version Cochrane review
Neurourol Urodyn. 2014 Mar; 33 (3):2 69-76. doi: 10.1002/nau.22402. Epub 2013 Apr 24

Accertare gli effetti della fisioterapia del pavimento pelvico (Pelvic Floor Muscle Training, PFMT) sull'incontinenza post parto: è questo l'obiettivo della revisione Cochrane condotta da R. Boyle e collaboratori, dell'Academic Urology Unit presso l'Università di Aberdeen, Regno Unito. I risultati sono stati esposti in due differenti lavori (2012 e 2014), dei quali il più recente costituisce una versione abbreviata.

La ricerca è stata condotta sul **Cochrane Incontinence Group Specialised Register** e ha condotto alla selezione di **22 trial** randomizzati e quasi-randomizzati, per un totale di **8485 donne** (**4231** sottoposte alla fisioterapia e **4254** controlli).

Questi i risultati:

- le donne non incontinenti che hanno fatto un'intensiva fisioterapia prenatale del pavimento pelvico hanno **una probabilità del 30% inferiore di soffrire di incontinenza urinaria a 6 mesi dopo il parto** (RR 0.71, 95% CI 0.54-0.95) rispetto a quelle che non hanno fatto fisioterapia o che hanno ricevuto altri tipi di cure preventive;
- le donne incontinenti a 3 mesi dopo il parto che hanno fatto la riabilitazione del pavimento pelvico **una probabilità del 40% inferiore di soffrire ancora di incontinenza urinaria a 12 mesi dal parto** (RR 0.60, 95% CI 0.35-1.03);
- più **intenso** è il programma di trattamento, più il trattamento stesso è **efficace**.

Questi dati dimostrano **l'importanza della fisioterapia** nella prevenzione e nella cura dell'incontinenza urinaria post parto e attestano l'opportunità di indirizzare le donne ad alto rischio a specifici **programmi di riabilitazione su misura**.

Â© 2015 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org