Quando il dolore ci accompagna per anni: spunti per una strategia terapeutica efficace

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

La risposta in sintesi

Gentile amica, la sua sintomatologia è molto ampia, così come la quantità di diagnosi che ha ricevuto nel corso degli anni. Nello spazio limitato di questa rubrica, mi concentro su uno specifico fattore predisponente del dolore all'inizio della penetrazione: l'eccessiva contrazione dei muscoli del pavimento pelvico.

In questo video illustro:

- l'incidenza dell'ipertono dei muscoli perivaginali nelle donne che soffrono di dispareunia superficiale;
- i tre pilastri della terapia: fisioterapia, eserciti mirati di stretching, diazepam vaginale (su prescrizione medica e solo per brevi periodi di tempo);
- alcuni esercizi che possono essere eseguiti anche a casa, e la loro finalità;
- perché, dopo anni di dolore, la fisioterapia sarà inevitabilmente più prolungata e gli esercizi a casa dovranno essere svolti con impegno quotidiano;
- quale contributo può offrire il partner nel percorso di riabilitazione, e perché il suo coinvolgimento può migliorare lo stesso rapporto di coppia;
- gli specifici benefici di una camminata quotidiana all'aria aperta, di primo mattino;
- gli obiettivi della terapia farmacologica di lungo periodo, quando necessaria;
- l'opportunità di rivolgersi a medici preparati nella cura del dolore cronico, e disponibili ad affrontare tutti i fattori in gioco nel suo complesso quadro clinico.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2023 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org