

## NORME COMPORTAMENTALI PER IL DOLORE PELVICO CRONICO (F)

Corrette norme di comportamento quotidiano, per evitare condizioni e situazioni che possano peggiorare i sintomi e introdurre azioni che possano migliorarli, sono essenziali per integrare l'azione curativa di terapie farmacologiche e riabilitative, e prevenire ricadute future. Esse comprendono tutti gli aspetti della vita quotidiana, quali la maniera di vestirsi, di sedersi, quali attività motorie e ginnico-sportive, la protezione dell'area genitale, etc.

### A) TENERE CALDA L'AREA PELVICA

Il calore ha un grande potere rilassante sulla muscolatura. A questo proposito:

- Se disponibile la vasca da bagno, fare ogni giorno un **bagno caldo** della durata di 20-30 minuti, senza usare alcun sapone o sale nell'acqua;
- - procurarsi in un negozio di elettrodomestici un **termoforo** (scaldino elettrico, che si riscalda con la corrente elettrica in pochi minuti e cede calore che dura in genere 5-7 ore). Applicarlo più a lungo possibile (in poltrona vedendo la TV o leggendo un libro, durante il riposo notturno, etc) alla zona perineale, coprendolo con un panno per evitare il contatto diretto sulla pelle.
- Altre utili fonti di calore sono la **sauna** e le **piscine termali**, dove si possono passare diverse ore immersi, compatibilmente con la pressione sanguigna.
- Per contro, in situazioni climatiche fredde, evitare di stare a lungo all'aperto o in ambienti freddi, coprire la zona pelvica con indumenti caldi (le culotte di lana e seta della Calida sono un valido strumento a questo scopo).

### B) NON "TRATTENERE" LE URINE

Per trattenere le urine e posticipare la minzione si contraggono i muscoli perineali, incrementando così la condizione di ipertono e possibilmente aggravando i sintomi collegati a questa condizione. Inoltre la prima minzione dopo uno stimolo trattenuto a lungo è più difficoltosa e meno efficiente, con rischio di lasciare un residuo post-minzionale.

Particolare attenzione va posta a non far riempire troppo (sovradistendere) la vescica quando ci si prepara ad eseguire esami come l'ecografia vescicale e la uroflussimetria.

Evitare che avvenga ciò:

- Non bevendo liquidi in eccesso (consigliati 1,2-1,5 litri al dì);
- Svuotando la vescica anche senza un notevole stimolo se si sa che nelle ore successive sarà difficile/impossibile/imbarazzante dover andare ad urinare.

### C) REGOLARIZZARE L'INTESTINO

- Occorre contrastare la stipsi già esistente o quella che eventualmente sia provocata dai farmaci che sono stati prescritti. Il motivo principale è che questa possa aggravare i sintomi sia perché le feci che si accumulano nell'ampolla rettale comprimono i muscoli dolenti, sia perché il maggior sforzo richiesto all'evacuazioni di feci più voluminose e secche va a stirare i nervi pelvici, provocando dolori. A questo proposito occorre agire con la dieta, assumendo grandi quantitativi di frutta cruda (kiwi e fichi soprattutto) e cotta (pere mele e prugne), e verdure cotte e crude, sia aggiungendo fibre non solubili concentrate (ad es: Frutta e Fibre Classico, 1-2 cpr la sera) e se occorre, Magnesia S. Pellegrino, un cucchiaino la sera al bisogno.

- Anche i frequenti episodi di diarrea, o comunque feci poco formate, molteplici evacuazioni giornaliere, espressione di solito di sindrome del colon irritabile e/ o intolleranze alimentari specifiche, possono peggiorare i sintomi minzionali e pelvici, e pertanto vanno trattati individuando e evitando alcuni alimenti (solitamente latte e latticini, caffè, alcune verdure), eventualmente eseguendo test di intolleranza al lattosio (breath test), glutine, nichel, assumendo fermenti lattici ed eventualmente antispastici per l'intestino (duspatal, Debridat, etc). per questo farsi guidare dal proprio medico di base.

### D) NORME ALIMENTARI

Oltre a quelle citate per contrastare alterazioni dell'evacuazione di feci, non esistono indicazioni specifiche per le disfunzioni del pavimento pelvico e la neuropatia. Non hanno fondamento regimi volti all'eliminazione o riduzione dell'assunzione di ossalati, zuccheri, lieviti etc.

### E) ABBIGLIAMENTO

E' bene evitare, se danno fastidio, indumenti che fascino strettamente il bacino e costringano la vulva e la regione sovrapubica. La biancheria deve essere di puro cotone (come pure gli assorbenti) e di colore bianco. Se le calze tipo collant danno fastidio, e fanno comodo per mantenere caldo sotto le gonne, si può ritagliare un tassello proprio sulla parte anteriore davanti la vulva.

### F) NON STARE SEDUTI TROPPO A LUNGO

- Interrompere spesso, ogni ora o meno, la posizione seduta, sgranchendosi le gambe e passeggiando anche solo per alcuni minuti. Questo vale soprattutto al lavoro e in viaggio. Laddove possibile prediligere i viaggi in treno che rende questa pratica più praticabile.

- Non sedere su superfici dure. Eventualmente usare cuscini, nei casi in cui lo stare seduti sia particolarmente fastidioso, usare cuscini ad U, specifici per dolori coccigei (non a ciambella, cosiddetti "prostatici"), da usare con il lato aperto rivolto posteriormente, in corrispondenza del coccige ed ano (si trovano

in alcuni negozi di articoli sanitari).

- Quando si sta seduti accavallare spesso le gambe, mantenendole non aderenti tra di loro, ma poggiando la superficie esterna della caviglia (malleolo esterno) sul ginocchio dell'altra gamba e ruotando la gamba accavallata verso l'esterno.

#### F) ATTIVITA' FISICA E GINNICO-SPORTIVA

Sono altamente sconsigliate, almeno nella fase in cui si tenta di curare le contratture pelviche, alcune attività quali:

- tutte le attività che mettono in azione, fanno contrarre, irrobustiscono i muscoli del cingolo pelvico e quelli vicini (glutei, addominali bassi e adduttori delle cosce, perineo), quali: **Pilates, aerobica, pesistica che richiede lo squatting sulle gambe, spinning, step, acquagym, arti marziali che impiegano l'uso degli arti inferiori, calcio, sci, pattinaggio;**
- gli sport che comportano pressioni eccessive sul perineo (**cyclette, ciclismo, motocross, equitazione**).

Tra le attività da usare con moderazione e vagliando il singolo caso: nuoto in piscina e mare;

**Attività consentite:** passeggiare, correre (su terreno morbido, tapis roulant), qualsiasi attività che richieda l'uso degli arti superiori, pettorali dorsali;

Attività raccomandate (facilitano la guarigione): Yoga (esclusivamente disciplina Hatha); ginnastica posturale e Tai-Chi (se si hanno problemi alla colonna)

#### G) PROTEZIONE DELLA VULVA

- Evitare qualsiasi contatto della vulva, all'interno delle grandi labbra, con agenti chimici, sintetici, farmaceutici, quali saponi detergenti intimi (usare solo acqua calda), ovuli, candele, pomate, lavande a base di antimicotici, antibiotici, cortisone, ormoni.

- Sono ammessi (e spesso molto utili) gel lubrificanti naturali (per i rapporti, l'automassaggio, lenire la sensazione di secchezza), e ovuli/comprese di fermenti lattici, yogurt finalizzati alla prevenzione o cura delle vaginiti da candida o altre infezioni;

#### H) FARMACI POTENZIALMENTE DANNOSI PER LE NEUROPATIE

Evitare per quanto possibile, antibiotici, antimicotici e cortisone.

#### I) ATTIVITA' SESSUALE

- Usare sempre un gel naturale ai rapporti (ad es. XANAGEL gel intimo, da applicare sul vestibolo);

- Evitare l'uso di profilattico o, se indispensabile, scegliere quelli privi di lattice.