

La relazione tra postura ed incontinenza



La Redazione

Proseguono gli incontri organizzati da Il dialogo di Monza e dalla D.ssa Isabella Traballi sui temi legati alla corretta postura e ai disturbi causati da abitudini errate. Il prossimo incontro – **giovedì 11 ottobre alle ore 21 a Monza presso Stellapolare in via Montecassino 8** – tratterà il tema della relazione tra postura ed incontinenza. L'incontro è aperto a tutti. Qui di seguito la D.ssa Traballi ci anticipa qualcosa sull'argomento.

Perché in questo incontro si parlerà di pavimento pelvico?

L'incontinenza è un argomento nel contempo delicato e complesso. Spesso che ne soffre vive con vergogna ed imbarazzo questo disturbo. Basta un colpo di tosse, uno starnuto, uno sforzo, una camminata veloce per causare una perdita involontaria. Non si tratta solo di fasci muscolari, legamenti sospensori e ossa del bacino, ma di un mondo intimo che appartiene a ognuno di noi.

Il pavimento pelvico racchiude emozioni, sentimenti, vissuti. Dare la giusta attenzione e importanza all'ascolto corporeo e al suo corretto utilizzo, dovrebbe essere, soprattutto per le donne, un bisogno culturale e sociale di crescita nelle trasformazioni corporee che la vita ci impone.

L'incontinenza urinaria è un sintomo che oggi **affligge circa 5 milioni di persone nel nostro Paese** e ha un grande impatto negativo sulla qualità della vita di chi ne soffre, spesso compromessa per la frequente necessità di avere un bagno a disposizione. Per questo motivo chi ne soffre spesso limita le attività sociali, modifica le relazioni familiari e personali in genere, fino a determinare una perdita dell'autostima. Molte persone però non sanno che spesso è possibile risolvere queste imbarazzanti situazioni attraverso la fisioterapia e riabilitazione del pavimento pelvico, un insieme di tecniche e strumenti che permettono di guarire o migliorare questi sintomi.

Esiste una relazione tra postura e pavimento pelvico?



Numerosi studi hanno evidenziato che in molti casi la riabilitazione del pavimento pelvico, affiancata alla riabilitazione posturale, ottimizza i risultati ottenuti dai pazienti e migliora la qualità della loro vita. Si può quindi utilizzare la riabilitazione posturale come prevenzione delle problematiche legate alle patologie del pavimento pelvico. Una postura sufficientemente corretta non solo attiva in modo funzionale il pavimento pelvico migliorando la continenza, ma aiuta la persona ad essere in armonia con se stessa e con gli altri.

In questo incontro di cosa si parlerà specificatamente?

Si parlerà di come un'errata postura può influire e alterare la funzionalità del pavimento pelvico. In particolare la postura può incidere, in alcuni casi, sull'incontinenza **non** neurogena. Purtroppo la continenza in malattie neurologiche come SLA, sclerosi multipla, morbo di Parkinson è molto più complicata da trattare. In altri casi invece, come il post-parto o in alcune persone anziane, l'incontinenza può dipendere dalla modificazione della sua lunghezza e può essere migliorata da una correzione posturale.

Saranno anche trasmessi dei consigli pratici?

Sì, la parte più importante dell'incontro è dedicata ai consigli pratici e alle strategie posturali per migliorare l'attivazione del pavimento pelvico e quindi la continenza.

A chi consiglia questo incontro?

A chi desidera conoscere come funziona il nostro corpo e vuole migliorare la qualità della propria vita. A chi sa che la "Postura" è molto di più dell'equilibrio dei nostri segmenti corporei e che le corrette abitudini ci possono aiutare a stare meglio.

Ringrazio sin da ora i partecipanti e " Il Dialogo di Monza" che permette tutto questo.