



CHE COS'È IL PROLASSO VAGINALE (O PELVICO)?

Gli organi pelvici includono la vescica, l'utero e il retto. Tali organi vengono tenuti in posizione da tessuti denominati "fasce" e "legamenti" i quali legano gli organi pelvici alle pareti ossee del bacino tenendoli all'interno della cavità pelvica. I muscoli del pavimento pelvico inoltre supportano gli organi pelvici dal basso. Se le fasce e i legamenti si lacerano o si dilatano per qualsiasi motivo, e se i muscoli del pavimento pelvico si indeboliscono, allora gli organi pelvici (vescica, utero o retto) mancano del supporto che li tiene in posizione e possono scendere nella vagina (canale del parto).

COME RICONOSCERE IL PROLASSO?

Il prolasso comporta alcuni sintomi che dipendono dal tipo di prolasso e dalla gravità dei danni al supporto pelvico. All'inizio, è possibile che non vi rendiate conto di avere un prolasso, e sarà il vostro medico o infermiere a scoprirlo durante un Pap test di controllo.

Quando il prolasso è più avanzato, potreste notare i seguenti sintomi:

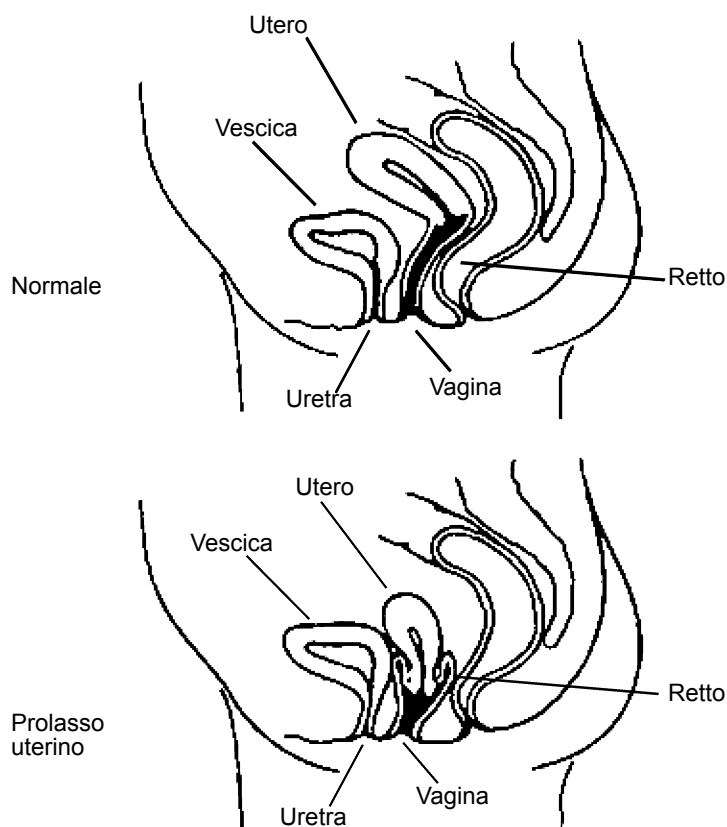
- sensazione di pesantezza nella vagina;
- qualcosa 'che scende' o una protuberanza nella vagina;
- una protuberanza che fuoriesce dalla vagina e che riuscite a vedere o sentire quando fate la doccia o il bagno;
- rapporti sessuali dolorosi o sensazione ridotta;
- difficoltà nello svuotamento vescicale, o flusso urinario lento;
- infezioni ricorrenti del tratto urinario; o
- difficoltà di evacuazione.

Tali sintomi possono peggiorare a fine giornata e migliorare dopo il riposo. Se il prolasso fuoriesce potreste sentire dolore e avere perdite di sangue dovuti allo sfregamento del prolasso contro la biancheria intima.

QUALI SONO LE CAUSE DEL PROLASSO?

Gli organi pelvici vengono tenuti all'interno della cavità pelvica da un tessuto sano e forte detto fascia e sono sostenuti dal basso dai muscoli del pavimento pelvico che funzionano come una salda benda di muscoli. Il prolasso può verificarsi quando i tessuti di supporto (fasce e legamenti), che tengono la vescica, l'utero e l'intestino in posizione all'interno della cavità pelvica, si indeboliscono o vengono danneggiati, oppure quando i muscoli del pavimento pelvico sono indeboliti e afflosciati.

Il parto è la principale causa di prolasso. Mentre scende nella vagina, il neonato può dilatare e lacerare i tessuti di supporto e la muscolatura del pavimento pelvico. La probabilità di soffrire di prolasso aumenta con il numero di parti naturali.



Altri fattori che, tramite la pressione sugli organi pelvici e sui muscoli del pavimento pelvico, possono contribuire al prolasso, sono:

- tosse continua (ad es. tosse da fumatore o da asma);
- sollevare pesi; e
- stitichezza e sforzo durante l'evacuazione.

16 PROLASSO

TIPI DI PROLASSO

Gli organi pelvici possono protrudere fuori dalla parete vaginale anteriore (denominata cistocele), dalla parete vaginale posteriore (denominata rettocele o enterocele) oppure l'utero può scendere giù nella vagina (prolasso uterino). È possibile che più di un organo protruda nella vagina.

CHI HA PIÙ PROBABILITÀ DI AVERE UN PROLASSO?

Il prolasso ha una predisposizione familiare e si verifica più di frequente dopo la menopausa o nelle persone in sovrappeso. Possono comunque soffrirne le donne giovani subito dopo il parto.

- Sembra che la metà delle donne che hanno avuto un figlio soffrano di un certo grado di prolasso pelvico ma che soltanto una donna su cinque chiede aiuto.
- Il prolasso può colpire le donne che non hanno avuto figli, specie a causa di tosse, sforzi durante l'evacuazione o sollevamento di pesi.
- Anche dopo un intervento chirurgico che ripara il prolasso, una donna su tre avrà un altro prolasso.
- Il prolasso può anche colpire le donne a cui è stato rimosso l'utero (ossia, che hanno subito una isterectomia). In tale caso è la parte superiore della vagina (la volta) a prollassare.

COSA SI PUÒ FARE PER PREVENIRE IL PROLASSO?

Prevenire il prolasso è più facile che eliminarlo! Se nella vostra famiglia si sono verificati dei casi di prolasso, correte un maggior rischio e dovete cercare seriamente di seguire i consigli qui riportati. Poiché il prolasso è causato dall'indebolimento dei tessuti pelvici e della muscolatura del pavimento pelvico, è necessario che preserviate una forte muscolatura del pavimento pelvico a qualsiasi età.

Il pavimento pelvico può essere rinforzato con l'addestramento pelvico adatto (Leggete l'opuscolo "Esercizi per il pavimento pelvico della donna"). È anche importante che l'addestramento venga seguito da un esperto, ad es. un fisioterapista specializzato nella riabilitazione del pavimento pelvico o da un consulente in materia di incontinenza. Se vi è stato diagnosticato un prolasso, tali esperti potranno consigliarvi il programma di addestramento pelvico più adatto.

COME SI PUÒ CURARE IL PROLASSO DOPO CHE SI È VERIFICATO?

Il prolasso può essere curato in modo **semplice** oppure tramite **intervento chirurgico** a seconda della gravità del prolasso.

L'approccio semplice

Il prolasso può spesso essere curato senza intervento chirurgico specialmente nelle fasi iniziali e quando il prolasso è lieve. L'approccio semplice può includere:

- esercizi del pavimento pelvico personalizzati e seguiti da un fisioterapista specializzato nella riabilitazione del pavimento pelvico o da un consulente in materia di incontinenza;
- capire i motivi del prolasso e apportare necessari cambiamenti al tipo di vita condotto;
- mantenere buone abitudini urinarie e intestinali (leggete l'opuscolo "Buone abitudini urinarie"); e
- misurazione e inserimento attento di un pessario (un anello in plastica o gomma che viene posizionato in vagina) nella vagina per fornire un supporto interno agli organi pelvici invece di sottoporvi ad intervento chirurgico.

L'intervento chirurgico

L'intervento chirurgico può riparare le lacerazioni e la dilatazione di fasce e legamenti per via vaginale o addominale. In alcuni casi una rete speciale viene utilizzata come rinforzo sulla parete anteriore o posteriore della vagina, laddove questa si è indebolita o lacerata. Durante il processo di guarigione, tale rete aiuta a formare un tessuto più forte per offrire maggiore supporto ai punti più deboli.

Dopo l'intervento

Per prevenire un secondo prolasso, dovrete assicurarvi di:

- seguire un programma specifico di esercizi per rafforzare i muscoli del pavimento pelvico in modo che possano supportare gli organi pelvici;
- non fare sforzi durante l'evacuazione (leggete l'opuscolo "Buone abitudini urinarie");
- mantenere un peso corretto entro i limiti normali valutati secondo l'età e l'altezza;
- imparare a sollevare pesi senza sforzo, incluso farsi aiutare per sollevare oggetti pesanti;
- consultare il proprio medico in caso di tosse persistente; e
- consultare il proprio medico se usando semplici rimedi la tosse non migliora.

Gli schemi sono ristampati dalla scheda Prolasso genitale, con il gentile permesso del Women's Health Queensland Wide. **www.womhealth.org.au**

16 PROLASSO

CHIEDETE AIUTO

Il prolasso è un fenomeno comune che non scompare se ignorato e per il quale si può ricevere aiuto. La migliore indicazione è quella di rivolgersi al proprio medico, fisioterapista o consulente per la continenza che potrà consigliarvi il modo migliore di affrontare il prolasso.

Per informazioni sul prolasso o sul controllo della vescica e dell'intestino, potete contattare gratuitamente:

I consulenti esperti dell'assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline):

- informazioni;
- consigli; e
- opuscoli.

Al NUMERO VERDE* 1800 33 00 66 (dalle 8.00 alle 21.00 dal lunedì al venerdì), oppure

Visitate il sito web: www.bladderbowel.gov.au

Il servizio di assistenza telefonica (Helpline) può prenotare un interprete tramite il servizio di interpretariato telefonico (Telephone Interpreter Service)(TIS). Chiamate il numero 13 14 50 dal lunedì al venerdì e chiedete di parlare con la Helpline.

Non ignorate i sintomi del prolasso. Chiedete aiuto.

* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.

