

# Noi siamo Utifar



*Insieme per crescere*



## ENTRA ANCHE TU A FAR PARTE DI UTIFAR!

Iscriversi a Utifar significa essere parte di un'associazione impegnata a diffondere la cultura del cambiamento e la crescita della Professione. Insieme possiamo fare molto, le nostre idee e la nostra determinazione faranno la differenza!

### Servizi riservati ai soci:

- Assistenza Legale **GRATUITA** in caso di procedimenti penali **COLPOSI** contestati nell'ambito dell'esercizio professionale\*
- Partecipazione gratuita o agevolata ai nostri convegni
- Formazione a distanza gratuita per coprire interamente i 50 crediti ECM per il 2022
- Agevolazioni per la partecipazione alla Scuola di Galenica Utifar e ad altri percorsi formativi sul territorio
- Consulenze gratuite e personalizzate in ambito professionale, fiscale e legislativo
- Adesione gratuita ad Upfarm (Unione professionale farmacisti per i farmaci orfani) e supporto per la predisposizione di farmaci orfani e off-label
- Spedizione a domicilio di Nuovo Collegamento per i farmacisti collaboratori
- Convenzione Carta Carburanti Cartissima Q8

\*il richiedente deve necessariamente essere socio da almeno un anno e deve aver rinnovato l'iscrizione da almeno 30 giorni dalla scadenza annuale del 28 febbraio.

Iscrizioni online sul sito [www.utifar.it](http://www.utifar.it)

# PELVIPILATES E MATERNAL WALKING PER LA RIEDUCAZIONE PELVI-PERINEALE



**Intervista a Giovanna Sottini**, Maternal Personal Trainer



di **Emanuela Esquilli**, Redazione Nuovo Collegamento

Il Pavimento Pelvico è l'insieme dei muscoli che si trovano tra l'osso pubico e il sacro, che interessano la gravidanza e il parto e sostengono tutti gli organi interni.

La sua funzione è molto importante nel periodo della gravidanza, nel parto e per gli anni successivi per evitare problematiche di incontinenza urinaria. Durante la gravidanza l'aumento progressivo del volume e del peso dell'utero dovuto alla presenza del bambino sottopone i sistemi di continenza e i muscoli a sollecitazioni notevoli che possono indebolire la tonicità del pavimento pelvico. Fin dall'inizio della gravidanza, per effetto del progesterone, molte donne avvertono più spesso la sensazione di vescica piena.

Nelle ultime settimane, poi, a causa della pressione esercitata sulla vescica dal feto, c'è la necessità di minzionare più frequentemente.

Anche il cambiamento ormonale che caratterizza la menopausa, ha ripercussioni sull'apparato genitale e sull'apparato urinario perché, perché per la loro comune origine, entrambi contengono recettori degli estrogeni.

La carenza di estrogeni, causa una diminuzione della vascolarizzazione dei tessuti e la trasformazione del tessuto muscolare in tessuto fibroso. L'utero e le ovaie diminuiscono di volume e i tessuti fibrosi e muscolari del piccolo bacino, che svolgono un ruolo di sostegno per l'utero e la vescica perdono tono.

Nella vagina può verificarsi un prolasso: la vescica o il retto fuoriescono dall'involucro addominale e discendono.

Non è chiaro l'effetto degli estrogeni sul prolasso, che può essere causato da diversi fattori:

parti difficili, interventi chirurgici precedenti, sovrappeso, diastasi ecc.

I disturbi urinari principali si manifestano con:

- Stimolo frequente a urinare, di giorno e di notte.
- Perdite di urina incontrollabili.
- Dolori nella minzione.

Gli organi pelvici, vescica, vagina e retto sono trattati nella propria sede attraverso sistemi di sospensione e poggiano su un pavimento muscolare, appunto, il pavimento pelvico.

Qualsiasi cedimento di questo equilibrio crea una situazione di rischio d'insufficienza o disfunzione dell'apparato bassoventrale.

L'invecchiamento naturale dei tessuti e la scomparsa delle secrezioni di estrogeni durante la menopausa, giocano un ruolo importante sulle problematiche legate al perineo soprattutto se la donna nella sua storia di vita ha avuto un parto difficile o magari ha subito un episiotomia o precedenti interventi chirurgici sul piccolo bacino, un'obesità passata o attuale. Anche una tosse o una bronchite cronica, sono fattori aggravanti perché aumentano la pressione addominale.

## **RIEDUCAZIONE PELVI-PERINEALE**

Il pavimento pelvico, pur essendo una regione muscolare importantissima, anzi, fondamentale per la salute e il benessere della donna è a tutt'oggi non sufficientemente conosciuto e la sua funzione sottovalutata. Di recente definito come "muscolo della felicità", ma anche "muscolo più sconosciuto", riscoprirlo e valorizzarlo è oggi un obiettivo possibile.

Ne parliamo con Giovanna Sottini, Maternal Personal Trainer, professionista che promuove un progetto per la rieducazione pelvi-perineale.

## **Molte donne non hanno consapevolezza dell'importanza di questa regione muscolare del proprio corpo...**

Non meraviglia che molte di esse riscoprano questa zona solo in momenti "critici" della propria vita, se ne parla poco, non c'è abbastanza informazione in merito, è una sorta di tabù, spesso ne prendono consapevolezza

al momento del parto, quando un pavimento pelvico non adeguatamente preparato viene sottoposto a episiotomia o subisce dolorose lacerazioni. Oppure nel post-parto, quando molte neo-mamme si trovano a fare i conti con noiosi problemi d'incontinenza. Situazione che naturalmente si può aggravare con il passare degli anni e con il subentrare della menopausa e delle sue connesse trasformazioni fisiche, ormonali e psicologiche, momento in cui le stesse signore sperimentano più facilmente su di sé il significato delle parole prolasso e incontinenza.

A maggior ragione se non si pone un'adeguata attenzione a questa parte del corpo che va riconsiderata.

## **Che cos'è la rieducazione pelvi-perineale e quando è bene prenderla in considerazione?**

È una metodica finalizzata a migliorare il tono e la contrattilità dei muscoli del perineo.

Si può imparare a percepire ed allenare i muscoli del pavimento pelvico per potenziare le loro competenze e prevenire le diverse problematiche legate a questo complesso sistema di muscoli, è un'opzione di trattamento indirizzata a sintomi correlati alla disfunzione o non consapevolezza, di tale zona, tra i quali è compresa l'incontinenza urinaria ma anche utile per ristabilire l'equilibrio della diastasi e ripristinare l'addome piatto.

Sarebbe buona cosa iniziare questa attività anche prima della gravidanza all'inizio dell'età fertile perché aiuta a tonificare l'area interessata ed è utile non solo in vista del parto, ma prima, durante e dopo la gravidanza per prevenire problemi di vario genere che potrebbero verificarsi in età più avanzata.

Durante l'evento del parto i muscoli di questa zona si dilatano, si stirano, per permettere la fuoriuscita del feto. Inoltre essi sono parte attiva nel promuovere la fuoriuscita del feto attraverso una buona capacità contrattile.

L'incidenza di perdite di urina nel periodo della gravidanza è di circa il 10% e circa il 35% delle donne svilupperà incontinenza a distanza di anni dal parto a seconda di particolari fattori di rischio quali l'età gestazionale, la tipologia del parto (naturale o cesareo), il tipo di gravidanza (singolo o gemellare), il numero di gravidanze e a possibili complicanze durante il parto ma anche con l'uso del catetere per epidurale.

# SALUTE AL FEMMINILE

---

È IMPORTANTE INIZIALMENTE CHE LA  
PERSONA PRENDA COSCIENZA DEI  
PROPRI ORGANI PELVICI, DELLE LORO  
FUNZIONI E VENGA  
SENSIBILIZZATA AL RECLUTAMENTO  
MUSCOLARE DEL PAVIMENTO PELVICO

È pertanto utile che in occasione di questo momento importante, i muscoli del pavimento pelvico possiedano una buona capacità elastica. Lo stesso vale in prossimità della menopausa, fase della vita di una donna con una evoluzione (o rivoluzione) fisiologica e ormonale notevole.

## **Quale è il primo approccio alla rieducazione?**

È importante che la persona prenda coscienza dei propri organi pelvici, delle loro funzioni e venga sensibilizzata al reclutamento muscolare del suo reclutamento. L'obiettivo iniziale consiste quindi rendere consapevole la donna del proprio corpo con esercizi propriocettivi per far "sentire" com'è formato il proprio perineo e che tipo di forza conserva.

Rieducare ha un significato di "restituire abilità", cioè permettere di migliorare la performance dei muscoli in modo da consentire correttamente le funzioni sfinteriali, sessuali, di sostegno agli organi interni e di conseguenza di migliorare il suo status mentale.

## **Per la parte pratica quali metodi vengono adottati e quali sono i vantaggi?**

I metodi adottati sono il Pelvipilates e il Maternal Walking.

Il Pelvipilates, attraverso una serie di semplici esercizi che possono essere eseguiti facilmente da qualsiasi donna, è la tecnica che ho scelto per definire la ginnastica proposta. Esercizi del metodo Pilates uniti ad altre discipline come lo yoga possono a medio e a lungo termine apportare benefici in termini di presa di coscienza della muscolatura e del suo rinforzo selettivo e globale, training volto alla consapevolezza della attività perineale durante gli atti della vita quotidiana. Uno dei concetti fondamentali del Pelvipilates è l'ascolto e la concentrazione sul proprio corpo, questo metodo, oltre ad apportare benefici sul controllo posturale, tonificazione, fluidità dei movimenti, respirazione e coordinazione, può essere impiegato con successo come attività di proseguimento alla riabilitazione pelvica vera e propria e soprattutto come prevenzione. In una prima fase è consigliabile eseguire delle sedute singole in modo da focalizzare questi muscoli,

prenderne coscienza e infine allenarli per arrivare a raggiungere un adeguato tono.

Vengono proposti esercizi specifici di contrazione perineale facendo assumere al soggetto varie posizioni (decubito laterale, supino con arti inferiori piegati, quadrupedia) per ottenere una buona tenuta del piano, attraverso la riattivazione del muscolo trasverso dell'addome dei multifidi profondi e il riadattamento del diaframma respiratorio, coinvolgendo successivamente le varie catene muscolari rette e crociate. Una volta ben certi della padronanza del movimento e avendoli sperimentati più volte, si passerà alle sessioni avanzate, utili per riadattare un eventuale diastasi sorta fisiologicamente allo stato della gravidanza o per i motivi elencati poco fa.

I concetti acquisiti diventeranno poi fondamentali anche nel normale svolgimento delle attività quotidiane aumentando notevolmente i risultati del percorso di rieducazione e/o prevenzione.

Il Maternal Walking è una variante del Nordic Walking, (camminata naturale accompagnata da una corretta postura e costante ritmo respiratorio con l'alternanza dei movimenti di braccia e gamba opposti con l'utilizzo di due bastoncini che hanno la funzione di spinta ad ogni passo in grado di coinvolgere il maggior numero di muscoli possibili). Viene proposto a gestanti e mamme nel post-partum con la possibilità di portare con sé il bambino in fascia o marsupio.

In questo modo la mamma può trascorre il suo tempo libero praticando comunque dello sport, ritornando presto in forma dopo il parto.

Il Maternal Walking è uno sport piacevole, divertente che non necessita di particolare abilità e capacità, consigliata la pratica in compagnia di altre mamme per scambiarsi consigli e rendere più gradevole il tempo trascorso in questa attività.

Il Nordic Walking è una delle attività sportive più complete in assoluto.

Si ottengono benefici a livello muscolare perchè coinvolge oltre 600 muscoli (90% della nostra muscolatura), procura un incremento dell'ossigenazione dell'intero organismo, scioglie contrazioni a livello cervicale, ritarda il processo dell'invecchiamento, genera un buon esercizio cardiocircolatorio (aumento della FC di 10-15

# Un inconveniente ti ferma?

## CistiDyn®

### Scegli il sollievo



Una bustina al giorno  
14 bustine - € 25,95



CistiDyn® sostiene la salute  
di reni, vescica e vie urinarie\*

[www.cistidyn.it](http://www.cistidyn.it)

Disponibile in farmacia e parafarmacia

**Metagenics™**

# Intimo Softcare®

DETERGENTE DELICATO SPECIALE  
UTILIZZABILE ANCHE IN CASO DI IRRITAZIONI ASPECIFICHE



*Per te, con te, ogni giorno...*



L'Intimo Softcare è un detergente intimo speciale, senza profumazione, assolutamente innovativo e primogenito di una nuova famiglia di detergenti «filmogeni» basati sui derivati del glucosio (caprylyl/capryl glucoside, hydroxyethylcellulose), in grado di svolgere una delicata azione detergente e protettiva su cute e mucose.

Vi è un solo tensioattivo, il caprylyl/capryl glucoside, assolutamente non aggressivo e impiegato alla minima dose, caratterizzato da un equilibrato potere detergente anche in acque dure; la camomilla (chamomilla recutita

water) svolge un'azione decongestionante e deodorante, l'elastina marina (hydrolyzed elastin) è protettiva ed eutrofica. La cellulosa (hydroxyethylcellulose) è un derivato del glucosio che, dopo evaporazione dell'acqua, si deposita sulla pelle e sulle mucose, proteggendole con un sottile strato filmogeno.

Pertanto è indicato per la detersione della mucosa ano-genitale sia in soggetti che non tollerano i comuni detergenti intimi, sia per l'igiene intima di neonati, lattanti e bambini.

# SALUTE AL FEMMINILE

IL NORDIC WALKING È UNA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE PIÙ COMPLETE IN ASSOLUTO. SI OTTENGONO BENEFICI A LIVELLO MUSCOLARE AVENDO UN COINVOLGIMENTO DI OLTRE 600 MUSCOLI

## Female Pelvic Floor Muscles



pulsazioni/minuto), rinforza il sistema immunitario, favorisce la liberazione delle endorfine e serotonine migliorando così il nostro umore ed allontanando le preoccupazioni quotidiane, si ristabiliscono i livelli pressori, i livelli dei trigliceridi e del colesterolo, diminuisce i valori glicemici nelle patologie diabetiche, si protegge l'organismo da osteoporosi e artrosi.

Durante la gravidanza e nel post-partum è particolarmente efficace in quanto migliora la postura deviata per il contenimento del feto durante i 9 mesi, favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale e, grazie all'utilizzo dei bastoncini, si alleggerisce il carico sulle articolazioni e sull'apparato motorio in genere. Il Maternal Walking va praticato a pause propriocettive per ritrovare consapevolezza, respiro e baricentro.

Anche a scopo preventivo queste tecniche sono da tenere in grande considerazione in quanto è evidente che eventuali patologie incidono notevolmente in ambito sociale, psicologico, lavorativo familiare, scolastico, sessuale, sportivo ed economico, occorre pertanto una maggiore sensibilizzazione al "problema" soprattutto da parte dei professionisti che lavorano con le donne, puerpere e gravide.

### **Cosa bisogna evitare per aggravare eventuali problemi accertati o sorti dopo il parto?**

Purtroppo, ancora oggi, l'errore più comune si riscontra in donne che pochi giorni dopo il parto si gettano a capofitto in intensi allenamenti in

palestra per recuperare la propria forma fisica e ricostruire il proprio addome piatto e scolpito, senza aver prima recuperato la funzionalità del pavimento pelvico, rischiando in questo modo un peggioramento della funzionalità, dell'estetica dell'addome e della stabilità della colonna.

Occorre quindi verificare lo stato attuale di questa zona delicata e preziosa prima di intraprendere qualsiasi intensa attività sportiva e fare una valutazione della diastasi addominale in primis.

Serve attitudine, buon senso, cautela e costanza!

### **A COSA SERVE LA RIEDUCAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO?**

- Prevenire e curare l'incontinenza: aumenta la consapevolezza e la percezione di questa regione anatomica e della sua attività muscolare.
- Prevenire e curare il prolasso genitale: si rinforza la muscolatura perineale.
- Aumentare la capacità di rilassamento della muscolatura.
- Prevenire e curare prolasso genitale.
- Migliorare attività sessuale.
- Migliorare la defecazione e prevenire un'eventuale incontinenza fecale.

### **PER CHI È UTILE LA RIEDUCAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO?**

Il progetto è rivolto a tutte le donne che vogliono mantenere il proprio benessere intimo e psicologico ma anche a soggetti che presentano delle problematiche come:

- incontinenza urinaria e fecale;
- ritenzione urinaria e fecale;
- prolasso degli organi pelvici;
- sindrome del dolore pelvico cronico;
- vaginismo;
- vulvodinia e dispareunia;
- donne in stato di gravidanza o che hanno partorito da poco;
- donne in menopausa;
- persone con problematiche pelviche post-chirurgiche;
- chi ha dolore lombare e pelvico non necessariamente collegato ad una disfunzione diagnosticata.