

Disfunzioni pelviche: spesso trascurate o considerate 'normali', interessano oltre 4 milioni di donne in Italia

Autore: Community Manager

Data: 04 Maggio 2026



Il più delle volte ci accorgiamo della sua importanza solo quando insorge un problema. All'inizio i sintomi possono essere vaghi: una sensazione di peso o tensione nel basso bacino, lievi perdite urinarie o un fastidio durante il movimento. Si tratta di segnali spesso considerati 'normali' e quindi trascurati, ma che in realtà rappresentano le prime manifestazioni di un malfunzionamento del pavimento pelvico, capace di dare origine a disturbi molto più complessi e difficili da gestire.

“Le disfunzioni del pavimento pelvico nelle donne comprendono un’ampia gamma di disturbi clinici: incontinenza urinaria, prolasso degli organi pelvici, incontinenza fecale e sindrome dolorosa pelvico-perineale – spiega **Marco Grassi ginecologo di Ascoli Piceno** – con il tempo, il pavimento pelvico può perdere il proprio equilibrio funzionale: la muscolatura può ridurre la sua capacità di sostegno (ipotonia) oppure rimanere in una condizione di contrazione costante (ipertonia). In entrambi i casi possono comparire disturbi progressivi, che vanno da una sensazione

di pesantezza fino a incontinenza, prolasso degli organi pelvici o dolore cronico con impatto sulla qualità della vita”.

In Italia si stima che oltre 4 milioni di donne convivano con patologie del pavimento pelvico (Humanitas Medical Care).

Cos'è il pavimento pelvico?

E' una struttura formata da una rete di muscoli, legamenti e tessuti, simili a un'amaca, posti a sostegno degli organi pelvici: utero, vagina, vescica, uretra e retto. Se i muscoli si indeboliscono, i legamenti o i tessuti sono allentati oppure se i nervi o altri tessuti vengono danneggiati, gli organi interni pelvici possono scendere e protrudere dalla vagina (prolasso). Se il disturbo è grave, gli organi possono scendere fino all'orifizio vaginale e protrudere all'esterno del corpo.

Cause delle disfunzioni del pavimento pelvico

Diverse sono le cause che possono compromettere il pavimento pelvico. “La gravidanza ed il parto naturale possono indebolire o stirare le strutture di supporto della pelvi, rendendo il prolasso degli organi pelvici più frequente nelle donne con più parti vaginali, con un rischio che aumenta a ogni parto – sottolinea il dottor Marco Grassi – questo processo può inoltre causare danni ai nervi con una conseguente riduzione della funzione muscolare. Il rischio di prolasso aumenta anche a fronte dei cambiamenti ormonali legati alla menopausa e con il naturale avanzare dell'età, poiché le strutture di supporto possono indebolirsi anche in donne che non hanno mai avuto gravidanze. Inoltre, interventi chirurgici come l'isterectomia possono indebolire ulteriormente le strutture della pelvi”

A questo si aggiungono condizioni in apparenza distanti, ma capaci di esercitare una pressione significativa su questa struttura: sforzi frequenti dovuti a stipsi cronica, tosse persistente, sovrappeso o il sollevamento ripetuto di oggetti pesanti possono aumentare la pressione intra-addominale, favorendo il prolasso degli organi pelvici. Sforzi frequenti della zona pelvica, ad esempio a causa di stipsi, tosse cronica o il sollevamento frequente di oggetti pesanti possono aumentare la pressione, favorendo il prolasso degli organi pelvici.

Campanelli di allarme

Segnali che possono indicare una disfunzione del perineo possono essere varie e diverse tra loro. Difficoltà o incapacità di interrompere il getto urinario, perdita di urina sotto sforzo (tosse, starnuto, sollevamento di pesi), insoddisfazione sessuale, dolori in vagina durante i rapporti sessuali, sensazione di pesantezza, instabilità nella zona perineale, difficoltà a mantenere in sede un assorbente interno o il diaframma; fuoriuscita di acqua dalla vagina dopo il bagno, rumori di aria dalla vagina, ad esempio durante gli esercizi di Yoga, difficoltà a trattenere gas intestinali e feci, emorroidi, stitichezza, malgrado un'alimentazione adeguata e sufficiente apporto di liquidi, infezioni vaginali frequenti.

Diagnosi e Riabilitazione

La diagnosi dei disturbi del pavimento pelvico non è sempre semplice, poiché i sintomi possono essere variabili, progressivi e spesso sovrapposti ad altre condizioni ginecologiche o urologiche. L'inquadramento si basa su valutazione clinica specialistica, anamnesi ed esame obiettivo, con ricerca mirata della disfunzione muscolare e della sintomatologia associata.

Il trattamento è principalmente conservativo e rappresenta la prima linea terapeutica. La riabilitazione del pavimento pelvico include esercizi specifici, fisioterapia mirata, tecniche di rieducazione neuromuscolare e biofeedback, con l'obiettivo di migliorare il controllo muscolare e ridurre i sintomi. In alcuni casi vengono integrati approcci farmacologici o trattamenti più avanzati se la riabilitazione non è sufficiente.

“Nonostante la diagnosi possa non essere immediata a causa della natura aspecifica dei sintomi e della loro frequente sottovalutazione, un corretto inquadramento clinico specialistico e un percorso riabilitativo mirato consentono nella maggior parte dei casi un miglioramento significativo della sintomatologia e della qualità di vita, riducendo la progressione della disfunzione e la necessità di trattamenti invasivi”, conclude il dottor Marco Grassi.

Prevenzione

La prevenzione delle disfunzioni del pavimento pelvico può contribuire a ridurre il rischio di insorgenza o peggioramento dei sintomi. È raccomandato uno stile di vita sano, che includa attività fisica regolare e, in particolare, esercizi mirati di rinforzo dei muscoli del pavimento pelvico (come i Kegel), consigliati anche in gravidanza e nel post parto per ridurre il rischio di incontinenza e altri disturbi. Sono inoltre indicati il controllo del peso corporeo e una dieta equilibrata, utile anche a prevenire la stipsi. È importante limitare gli sforzi eccessivi e le pressioni ripetute sull'addome; in alcuni casi possono essere utili ulteriori esercizi specifici del pavimento pelvico.

Luogo: ROMA, ROMA, LAZIO



Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/comunicati-stampa/disfunzioni-pelviche-spesso-trascurate-o-considerate-normali-interessano-oltre-4-milioni-di-donne-in-italia/>

Generato il 15/05/2026