



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Modena

Rassegna Stampa

mercoledì 03 luglio 2024

Rassegna Stampa

03-07-2024

DICONO DI NOI

GAZZETTA DI MODENA	03/07/2024	14	Unici in Italia. Al Policlinico l'endometriosi si cura con lo yoga <i>Redazione</i>	2
GAZZETTA DI MODENA	03/07/2024	14	Respirazione e attività per non arrendersi al dolore <i>Redazione</i>	4

Sanità Un progetto che fa da guida nel Paese

Unici in Italia Al Policlinico l'endometriosi si cura con lo yoga

Patologia dolorosa e cronica per le donne

Lo yoga per alleviare l'insopportabile dolore che provano le donne con endometriosi. Per la prima volta in Italia, un'azienda sanitaria pubblica ha strutturato e dato vita ad un progetto innovativo e multidisciplinare, gratuito, per umanizzare le cure di una malattia complessa come l'endometriosi, che colpisce 3 milioni di donne solo nella penisola, che è ancora difficile diagnosticare e della quale non si conoscono bene le cause. Una malattia infiammatoria cronica che colpisce in Italia circa il 10% della popolazione femminile in età fertile. I sintomi più diffusi sono: forti dolori mestruali e in concomitanza dell'ovulazione, cistiti ricorrenti, irregolarità intestinale, pesantezza al basso ventre, dolori ai rapporti sessuali, infertilità nel 35% dei casi.

L'hanno chiamata Endogym, ma è molto di più di una pratica virtuosa che applica cure alternative per la gestione del dolore. A idearla l'Azienda ospedaliero universitaria di Modena grazie all'azione di "umanizzazione" dell'intera azienda promossa dalla direzione generale ed in particola-

re dal direttore generale, Claudio Vagnini, in collaborazione con Carlo Alboni, responsabile dell'ambulatorio Endometriosi e Dolore Pelvico, la Ginecologia e Ostetricia del Policlinico, la Medicina Riabilitativa di Baggiovara, e il contributo dell'Ape (Associazione Progetto Endometriosi) che unisce pazienti volontarie di tutta Italia impegnate da 18 anni nel creare consapevolezza sulla patologia.

«Gruppi di donne con endometriosi, in totale 60, divise in 4 gruppi da 15, di cui due hanno cominciato ad aprile e le altre inizieranno a settembre – spiega Annalisa Frassinetti, presidente dell'Ape – hanno intrapreso un percorso nella palestra dell'Ospedale di Baggiovara, che combina lezioni di yoga specifiche con la fisioterapia per gestire il dolore pelvico cronico, andando al di là delle cure farmacologiche e chirurgiche. Come associazione di pazienti che vivono sulla propria pelle la malattia e tutte le conseguenze che comporta, abbiamo coinvolto gli istruttori di yoga nostri associati, convinte che un'iniziativa di questo tipo finalizzata ad

umanizzare le cure e non a deumanizzarle, possa aiutare concretamente noi donne a migliorare la nostra qualità della vita».

Il progetto si propone di valutare i diversi benefici dati dalla pratica dello yoga sul dolore pelvico cronico e dolore miofasciale nel contesto del trattamento a scopo antidolorifico del pavimento pelvico. Nasce dall'evidenza scientifica che il dolore cronico sofferto dalle donne con endometriosi non possa essere trattato solo con terapie ormonali e chirurgiche: «Dal 2012 a partire da questa evidenza scientifica – sottolinea Alboni – abbiamo lavorato per completare le cure del dolore cronico, che colpisce soprattutto le strutture pelviche, i muscoli che chiudono in basso il bacino femminile, ma anche i legamenti e le anche, con cure complementari, come lo yoga a scopo antidolorifico e il trattamento di riabilitazione del pavimento pelvico



Peso:56%

Sezione:DICONO DI NOI

applicato a scopo antalgico. Questo metodo, abbiamo verificato, riduce molto il dolore».

Lo yoga ha radici molto antiche e la capacità di distendere il corpo e la mente con l'aiuto della respirazione. Le pazienti coinvolte nel progetto, come accertato dagli specialisti, hanno già manifestato benefici. Le donne con endometriosi, spesso alle prese con dolori lancinanti durante la minzione, la defecazione, i rapporti sessuali, le mestruazioni, a causa della rigidità del perineo profondo, hanno partecipato ad incontri con insegnan-

ti di yoga e fisioterapisti per conoscere sia anatomicamente che fisiologicamente il pavimento pelvico e trovare le soluzioni per alleviare le loro sofferenze.

«Con lo yoga diminuisce il dolore e c'è una migliore gestione dell'ansia e dello stress –precisa Gaetano Zanni, insegnante di yoga e osteopata, tra i protagonisti del progetto Endogym insieme a Giovanna Monduzzi e Maria Moliterno-. Il lavoro svolto dalle pazienti va ad incidere sulla zona pelvica, gli esercizi abbinati alla respirazione risvegliano il pa-

vimento pelvico e la sensazione è quella di avere un corpo che si risveglia, più consapevole e capace di ridurre i sintomi dolorosi».

Endogym
L'esercizio fisico si è già dimostrato utile nell'alleviare i sintomi principali



Annalisa Frassinetti:
«Possiamo aiutarle a migliorare la vita»

«Fisioterapia e yoga si affiancano alle cure coi farmaci e chirurgiche»



Conoscere altre donne che soffrono degli stessi problemi è un ulteriore punto di forza del progetto



Peso:56%

Sara Bertoletti (Fisioterapista)

«Respirazione e attività per non arrendersi al dolore»

► «Eseguendo gli esercizi riabilitativi - spiega la fisioterapista Sara Bertoletti - le pazienti riescono a capire sia le difficoltà e le capacità di movimento, ma anche le connessioni fasciali, viscerali e ossee dei distretti circostanti al perineo, che influenzano le funzioni e il dolore del pavimento pelvico. Applicando gli esercizi associati a diversi tipi di respirazione, riescono a migliorare la risposta di elasticità tessutale e la coordinazione del movimento e del respiro, che sono i principali alleati della salute perineale. L'obiettivo è non arrendersi al dolore cronico, ma diventare protagonisti del benessere del perineo e del proprio corpo. Le donne apprendono, inoltre, posizioni che le aiutano a ridurre il dolore, perché nei momenti acuti, più ci si irrigidisce più è alta la percezione dell'infiammazione». Come sottolineato dalla fisioterapista, le donne che hanno concluso il percorso sono più concentrate sull'ascolto del proprio corpo, alla coordinazione del respiro ed hanno avuto modo di confrontarsi tra loro, condividere le loro sensazioni, un modo per sentirsi meno sole nel gestire una malattia dolente come l'endometriosi. Hanno fatto

propri gli esercizi terapeutici del pavimento pelvico che possono essere utili per alleviare il male che provano nella vita quotidiana, ed hanno trovato le strategie per stare meglio (ad esempio, come sedersi sul water, come stare sedute in ufficio o mantenere la stazione eretta per tempi prolungati). Soluzioni preziose per coloro che soffrono di endometriosi, malattia che non viene riconosciuta ufficialmente come invalidante: le donne non hanno neppure permessi speciali per assentarsi dal lavoro. Lo yoga diventa un alleato per non disturbare i ritmi familiari e lavorativi. Il progetto viene monitorato in modo attento per la verifica dei risultati clinici, che saranno oggetto di studio da parte dei medici ricercatori coinvolti, al fine di garantire che le terapie integrate per la cura delle pazienti rispondano costantemente a criteri di medicina basata sull'evidenza, cardine fondamentale della scienza medica moderna. Un modello che potrà essere replicato da altri ospedali pubblici italiani.



Peso:11%