

VULVODINIA: PER LE INFIAMMAZIONI FATE UN IMPACCO CALDO

«La vulvodinia è una infiammazione delle fibre nervose del vestibolo della vagina, spesso scambiato per un problema psicologico» • «Invece è causata da infezioni o da traumi e provoca un dolore molto forte» • «Per attenuare il dolore, in attesa di andare dal ginecologo, suggerisco di poggiare una borsa dell'acqua calda sulle parti intime e di evitare di andare in bicicletta o in motorino»

di Roberta Pasero

Milano, marzo

C'è una malattia femminile molto sottovalutata, anche se piuttosto diffusa, che persino alcuni ginecologi non sanno diagnosticare perché la scambiano per un problema psicologico, e ritardano così l'inizio delle terapie adeguate per sconfiggerla: è la vulvodinia, che noi medici chiamiamo anche sindrome vulvo-vestibolare».

Così spiega la dottoressa Stefania Piloni, specialista in Ginecologia e ostetricia, responsabile dell'Ambulatorio di Medicina Naturale per la donna all'ospedale San Raffaele Resnati di Milano e docente di Medicina naturale e medicina complementare all'Università degli Studi di Milano.

Dottoressa, che cosa è esattamente la vulvodinia?

«Si tratta di un'infiammazione delle fibre nervose del vestibolo della vagina, cioè dei tessuti situati al suo ingresso. Questa infiammazione provoca una contrazione della muscolatura perineale che, a sua volta, causa una sofferenza del nervo pelvico, detto anche pudendo, quello che ha tante diramazioni che si estendono anche all'area intima».



«CREME E INTEGRATORI» Milano. La dottoressa Stefania Piloni, specialista in Ginecologia e ostetricia, responsabile dell'Ambulatorio di Medicina Naturale per la donna all'ospedale San Raffaele Resnati di Milano. «La terapia per la vulvodinia si basa su prodotti come creme o integratori», spiega la ginecologa.

Quali sono le cause?

«È dovuta principalmente a infezioni recidivanti che rappresentano un problema molto comune, infezioni come candida e cistite oppure provocate da uno streptococco. Queste infezioni attaccano il pavimento pelvico creando uno stato di infiammazione perenne. La donna che ne soffre comincia a curarsi, però sia le infezioni sia le stesse terapie finiscono con il danneggiare il tessuto. Oppure questa infiammazione chiamata vulvodinia può essere la conseguenza di incidenti e di cadute sul coccige, come può accadere a una ballerina o a chi va sui pattini o sugli sci. Il coccige, cioè l'osso, che sta alla base della colonna vertebrale dove abbiamo il nervo pelvico, se prende un grosso contraccolpo, si stira e in pochissimi giorni comincia a diventare ipersensibile. Inoltre la vulvodinia può essere anche il postumo di un parto, quando avviene una lacerazione dei tessuti che coinvolge anche questo nervo. Questo fa comprendere che è una malattia senza età, che può colpire un'adolescente come una donna adulta, e anche chi ha già partorito e ha avuto sempre una sessualità normale».

Quali sono i sintomi più comuni?

continua a pag. 46

continua da pag. 45

«Oltre a provocare dolore molto forte durante i rapporti intimi, la vulvodinia causa sintomi che limitano molto anche la vita quotidiana. Infatti chi ne soffre avverte fitte tali da non riuscire neppure a sedersi, ha la sensazione di avere spilli, aghi, fessurazioni, taglietti non soltanto, appunto, durante gli incontri intimi ma anche nella vita di tutti i giorni. La paziente non riesce a stare seduta se non su un cuscino e non può andare in bicicletta o in motorino. Inoltre la malattia impedisce di vivere l'intimità e di condurre una vita normale. Per questo può mettere in crisi i rapporti sentimentali e quelli familiari».

Perché molte volte non è diagnosticata correttamente?

«Perché è scambiata per un'altra malattia, il vaginismo, oppure perché si pensa che la paziente amplifichi il dolore, oppure che, nel caso in cui abbia problemi con il partner oppure abbia subito in precedenza uno stupro o delle molestie, sia terrorizzata dalla sessualità».

Invece come si effettua la diagnosi corretta?

«Con una visita ginecologica molto accurata associata al cosiddetto test di Friedrich. Si appoggia semplicemente un normale bastoncino con la punta rivestita di cotone sui punti innervati della zona vestibolare. Se la paziente prova dolore significa che soffre di vulvodinia».

Che cosa consiglia di fare a una paziente per attenuare il dolore in attesa di andare dal ginecologo?

«Suggerisco di tenere qualcosa di caldo vicino alle parti intime, evitando l'errore più comune, che consiste nell'uti-

«Massaggiare i muscoli delle parti intime aiuta a lenire il dolore»

lizzare una borsa del ghiaccio pensando che attenui l'infiammazione. Invece consiglio di poggiare una borsa dell'acqua calda e poi di evitare di andare



«EVITATE DOLCI E AFFETTATI» *Milano. La dottoressa Stefania Piloni.*

«Questa malattia delle donne non si può prevenire», dice. «Tuttavia consiglio di curare l'alimentazione, per esempio evitare di mangiare lieviti, latte, zuccheri, dolci, affettati, spezie, peperoncino e tutti gli alimenti che possono infiammare».

in bicicletta o in motorino per non danneggiare ulteriormente il nervo pelvico».

Si guarisce da questa malattia?

«Sì. Tuttavia rac-

comando di farsi visitare dal ginecologo appena compaiono i primi sintomi. Più si aspetta e più è difficile guarire in tempi brevi, perché la giusta terapia

che porta ad attenuare gradualmente il dolore diventa efficace meno velocemente».

La cura in che cosa consiste?

«La terapia si basa su prodotti come creme o integratori per rinforzare la muscolatura. In particolare è efficace l'acido alfa-lipoico, chiamato con la sigla ALA. Non si tratta di un farmaco, bensì di un integratore antiossidante utile per fare diminuire il dolore. Lo si associa al

complesso della vitamina B, indicata quando c'è un danno alla sensibilità del nervo, e al palmitoiletanolamide, chiamato anche con la sigla PEA, ottimo per sconfiggere la trasmissione del dolore. Contemporaneamente, però, una parte della terapia è effettuata dall'ostetrica usando strumenti specifici».

Come interviene l'ostetrica?

«Con una terapia decontratturante di una decina di sedute. Si effettua attraverso una piccola sonda vaginale che eroga una corrente a bassissima intensità. Posta sul perineo, all'inizio della vagina, toglie la contrattura del nervo, per cui esso si distende e il dolore muscolare scompare gradualmente. Accade un po' come capita quando un calciatore ha un muscolo stirato e non riesce più a giocare a pallone».

Può essere utile la ginnastica pelvica?

«Possono aiutare gli esercizi di stretching (si legge "strècing"), cioè allungamento, per allungare la muscolatura, e anche quelli in spinta che si fanno fare in sala parto. Ancora di più fa bene l'automassaggio, proprio come si fa quando si ha uno strappo muscolare. Lo insegna l'ostetrica affinché la paziente lo esegua a casa e consulti nel massaggiare i muscoli dell'ingresso della vagina con l'olio di mandorle per fare in modo che il muscolo si rilassi gradualmente».

Questa malattia si può prevenire?

«No, non c'è modo di prevenirla, però si può fare in modo di curare molto bene le infezioni che sono tra le cause della patologia, come la candida e le cistiti, per evitare che si ripresentino con frequenza e anche per prevenirla. Per questo consiglio di curare l'alimentazione, per esempio evitare di mangiare lieviti, latte, zuccheri, dolci, affettati, spezie, peperoncino e tutti gli alimenti che possono infiammare».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA