



PESARIS VAGINALS

Sabies que existeixen uns dispositius que re col·loquen i fixen els òrgans pèlvics prolapsats en el seu lloc?

Has escoltat que són per a dones grans, però..... sabies que **TAMBÉ SÓN PER DONES JOVES?** I que te'ls pot prescriure la teva **FISIOTERAPEUTA?** I que també poden prevenir disfuncions del sòl pelvià??

Sabies que hi ha molts models de pessaris que es poden portar posats i no es noten mentre es practiquen relacions?

La majoria de dones desconeix com poden ajudar els pessaris en el tractament del prolapse o de la incontinència urinària d'esforç, millorant significativament la seva qualitat de vida i podent, inclús, evitar la cirurgia a un cost mínim.

Els pessaris vaginals havien quedat per casos difícils o casos perduts per a la cirurgia. Això és, sobretot, perquè hi ha pocs professionals que dediquin el temps necessari a fer les medicacions necessàries, col·locar-los i explicar els seus beneficis i contraindicacions.

Però, si no sabeu el que son els pessaris, primer , una mica de teoria.

QUÉ SÓN ELS PESARIS VAGINALS?

Un pessari és un dispositiu de làtex, PVC o silicona de grau mèdic que s'introdueix a la vagina per ajudar a mantenir la bufeta, l'úter i el recte en el seu lloc.

Els solen posar ginecòlegs quan hi ha un PROLAPSE o caiguda visceral i la dona que ho pateix no pot, o no vol, fer intervenció quirúrgica, o també s'usen mentre estan en llistes d'espera per la cirurgia.

No sabem amb exactitud quan es van començar a fer servir però ja s'utilitzaven en l'època romana fets de pedra, fusta o esponja ,per provocar avortament o evitar embarassos.

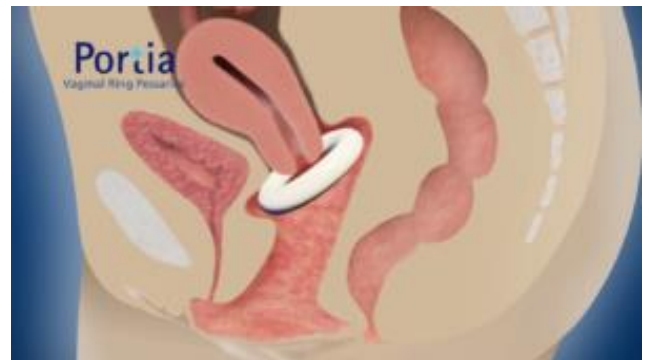
El suport que donen els pessaris dins la vagina, re col·loca i fixa en el seu lloc els òrgans descendits, alliberant de pressió i facilitant la irrigació sanguínia i la oxigenació dels teixits. Però, sobretot, el seu ús ha demostrat ser molt eficaç per evitar la incontinència d'esforç ja que al elevar les parets de la vagina, corregeixen l'angle del coll vesical evitant pèrdues d'orina al realitzar un esforç com la carrera o la tos.

Els pessaris serveixen per millorar els símptomes que pateixen les dones amb prolapses:

- Pressió o pes a la pelvis o a la vagina.
- Problemes en les relacions sexuals.
- Pèrdues d'orina o urgència urinària.

Per que compleixin la seva funció és indispensable que siguin de la teva talla exacta, i segons el tipus i el grau de prolapse, t'aconsellaré diferents formes.

Fins ara era el ginecòleg qui valorava la talla durant la visita, la clienta anava a comprar-lo a la farmàcia i es tornava al ginecòleg per la seva inserció fixa. Si la medicació no havia estat correcte o el pessari no s'adaptava bé, calia doncs comprar un altre pessari encarint això tot el procés.



Tot i això, el fet de ser col·locats de forma FIXE , precisant revisions ginecològiques cada cert temps i essent el pessari vaginal extret i renovat pel professional mèdic, feia aquesta opció fos cara i que només es plantejés a persones grans i, gairebé sempre, a dones sense una vida sexual activa.

Des de la fisioteràpia del sol pelvià proposem que sigui la teva FISioterapeuta la que valori i prescrigui el pessari. Igual que ho faria en qualsevol altre ortesi funcional. Hi han pessaris de material molt suau i mal·leable que podem ensenyar a col·locar perquè la dona sigui completament AUTÓNOMA per posar-lo i treure'l. Reduint els pocs efectes secundaris que solen tenir els fixes com petites úlceres per pressió o molèsties de flux, i donant total llibertat per utilitzar-los segons les necessitats de cada dona.

QUAN ELS PODEM UTILITZAR?

Per molts motius:

1. Per elevar les visceres caigudes, utilitzant-lo durant el dia mentre es treballa amb els exercicis de fisioteràpia per millorar l'estat del sòl pelvià i treure-se'l a la nit per descansar.
2. Per evitar els escapaments d'orina durant els esforços o en la pràctica esportiva.
3. Per posar-lo en les èpoques d'estrès en les que saps que pots lesionar el teu sòl pelvià.
4. O simplement com a prevenció si no vols deixar l'esport d'impacte que practiques

Hem de considerar els pessaris vaginals una eina més al nostre abast per a prevenir o tractar el sòl pelvià i , tot i que no son la solució al problema i que és imprescindible el tractament de fisioteràpia, **SÍ QUE REPRESENTEN UNA GRAN AJUDA RESPECTE A LA QUALITAT DE VIDA** , mentre ens recuperem!!!.

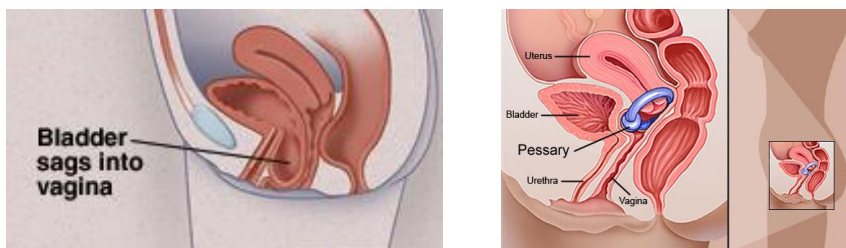
QUÉ SÓN ELS PROLAPSES? QUINS TIPUS DE PROLAPSES HI HA?

La pelvis es la zona que es troba per sota del teu melic i entre els teus malucs. En aquest espai, a nivell intern, trobem del davant cap alt darrere: la bufeta de la orina, la vagina i l'úter, i el recte.

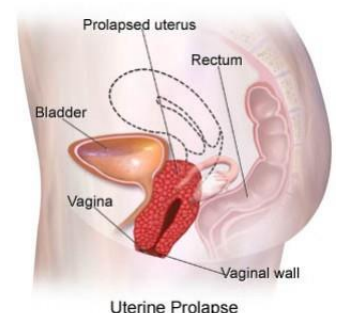
En la part inferior estan mantinguts per la musculatura del sòl pelvià 20%, i teixit connectiu col·lagen 80%.

A vegades, la musculatura pèlvica i el teixit connectiu que mantenen els òrgans , s'estiren , es debiliten o es esgarren. Quan això passa, els òrgans de la pelvis poden descendir per sota de on haurien d'estar. És el que s'anomena **prolapse**.

Si prolapse la bufeta és un **CISTOCELE**. La bufeta cau de la seva posició normal i provoca un abultament en la vagina. Al baixar la bufeta, la nova posició de impedeix que es buidi por complet de orina, provocant irritació i espasmes que poden ocasionar **incontinència de urgència o d'esforç**.



Si prolapsa l'úter és un **HISTEROCELE**. Quan apareix un **prolapse uterí** sovint es te una sensació de pes a la pelvis, com si estiguessis assentada sobre una pilota petita. També es pot acompanyar de mal d'esquena i, en casos greus, de protrusió en la obertura vaginal. Aquests tipus de prolapses poden causar relacions sexuals difícils i doloroses.



Si prolapsa el recte és un **RECTOCELE**. Els que pateixen un **rectal** tenen una sensació d'abultament en forma de S a la vagina on s'acumula la femta, en forma de bossa, creant un prolapse que pot dificultar les relacions sexuals o pot fer que siguin doloroses.

També podem trobar el prolapse de les ases intestinals a través de la vagina el que s'anomena **ENTEROCELE**.

Rectocele



QUINES EN SON LES CAUSES?

La meitat de les dones amb edats entre 50 i 79 tenen al menys un lleu prolapse d'òrgans pel vics (POP). No sempre es noten els símptomes, així que podrien tenir-lo i no saber-ho. Els homes, tot i que amb menys proporció també poden sofrir prolapses.

Les causes més comuns del prolapse són: un part llarg i difícil, l'estrenyiment crònic, els esports d'impacte (running, tenis, etc.), carregar pesos de manera habitual, la pèrdua d'hormones en la menopausa, el sobrepès i les malalties cròniques que creen una gran pressió dins de l'abdomen (com la tos crònica).

El prolapse també afecta a dones que han sofert una cesària. La debilitat vaginal a causa de les hormones de l'embaràs que permeten que els teixits s'estirin més enllà dels límits i el pes de l'úter durant l'embaràs també poden ser la causa del prolapse. I aquest pot empitjorar per la pèrdua de to muscular associada a l'envelliment.

QUINS SÓN ELS PESARIS QUE EXISTEIXEN?

Hi ha tants pessaris com persones s'han posat a investigar, dissenyar i patentar un pessari. Actualment existeixen uns pessaris vaginals de material molt suau i mal-leable, a un preu acceptable, que NO molesten al insertar-los ni es noten al portar-los posats.

Bàsicament, podem distingir entre :

- els **anells de recolzament** que donen uns suport a les parets per evitar el prolapse o la caiguda dels òrgans (com una bastida) : anell, bowl, schatz, cerclatge, Gehrung, Hodge, a més poden ser cribats (amb forats) o amb recolzament uretral.
- els **cubs de farcit** que emplen l'espai donant suport total: Gellhorn, cub, tàndem, inflatoball, esfera.



Els d'anell s'ajusta al 70 % de les dones, per la qual cosa és el més recomanat.

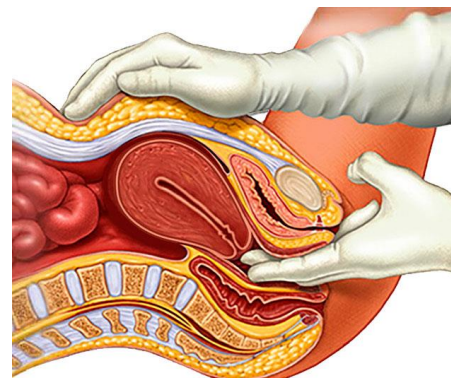
EN QUÉ CONSISTEIX UNA CONSULTA DE PESARIS VAGINALS A FISIOMED?

La consulta de pessaris en la valoració del sol pelvià i és d'una hora de durada.

En primer lloc és tracta de fer una valoració del teu sòl pelvià: estat de la musculatura, l'estat del col·lagen, tipus de prolapse, grau de prolapse... Amb tot això podrem dir-te si l'ús del pessari és adequat en el teu cas i quin.

En segon lloc, realitzem una sèrie de medicions per saber la teva talla i provarem totes les talles de pessaris que necessitis fins que trobem un que compleixi la funció i amb el que et trobis a gust. Per això disposem d'un set de pessaris de totes les talles en el centre que ens ajudaran a que quan vagis a comprar el teu ja sàpigues amb seguretat quin és el que necessites.

Un cop determinat quin és el teu pessari vaginal, t'ensenyaré a col·locar-te'l tu mateixa i treure-te'l segons la pauta que haurem consensuat.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

INCONTINENCIA URINARIA

Tratamiento Conservador

Dispositivos

Pesarios para incontinencia de urgencia



Alan J. Wein, Louis R. Kavoussi, MD, Andrew C. Novick, Alan W. Partin, Campbell-Walsh, Urología, Elsevier Saunders, 10th edition, 2012, Chapter 69

Farem un informe detallat per a que el puguis mostrar al teu ginecòleg i així estar en comunicació amb tot l'equip de sanitaris que t'atenen.

QUÉ NOTARÉ?

No notaràs res. Quan el pessari el notes, o molesta o es mou es perquè no estem usant la talla adequada.

Beneficis de l'utilització de pessaris:

- Retrasa i a vegades evita la cirurgia del prolapse.
- Ajuda a evitar l'empitjorament d'un prolapse.
- Redueix l'impacta sobre el sol pelvià al realitzar exercici.
- Evita la incontinença urinària de esforç al realitzar esport
- Facilita la rehabilitació del sol pelvià quan hi ha un prolapse.
- Ajuda al sol pelvià en la seva funció de suport en persones de edat avançada o amb sobrepès.
- És una alternativa en casos de cirurgia sense èxit i quan no es pot realitzar la cirurgia de prolapse.

En un 10% dels casos poden presentar algun efecte secundari com erosions vaginals, ulceracions, sangrat, leucorrea o símptomes d'irritació. Això no passa en el 90% dels casos i per això cal sol·licitar una revisió. La majoria poden ser tractades o previngudes amb teràpia mèdica.

Es aconsellable l'ús d'una crema vaginal de baixa dosi d'estrògens entre 3-7 dies per tractar o prevenir la sequedat i l'atrofia vaginal secundària al dèficit estrogènic.

Per a la prevenció de olors o inclús com a tractament, els òvuls 1-2 vegades per setmana han demostrat la seva eficàcia.

Si apareixen erosions vaginals i no son importants, incrementem la dosi estrogènica i establim revisions cada 3-4 dies fins a la curació, que normalment és en dues setmanes.

COM CUIDAR EL TEU PESSARI? REVISIONS?

El pessari no necessita més que neteja amb aigua i sabó. Pot canviar de color i això no afecta a la seva funció. Les revisions periòdiques ens serviran per veure el seu estat i si cal recomanar un canvi. La decoloració del pessari és normal. Només si hi apareixen clivelles, perd la seva forma, elasticitat o resistència es canviarà.

En col·locacions fixes el ginecòleg fa una revisió als 3 mesos, 6 mesos i les següents a l'any.

En col·locacions autoextraïbles es proposen les revisions ginecològiques habituals i es consensuarà terapeuta i pacient sobre el temps d'us i els descansos. No és necessari que es retiri a diari, és suficient una nit a la setmana o durant les relacions si es molest (tot i que moltes no ho treuen i no tenen problemes). També pot ser que el seu ús només estigui indicat per fer esport d'impacte, durant episodis de bronquitis, o com a mètode propioceptiu per adonar-nos dels esforços que fem i com influeixen en el sol pelvià fins al punt de moure el pessari.

Recomanarem una crema vaginal tipus "òvuls" de VEA® la primera setmana.

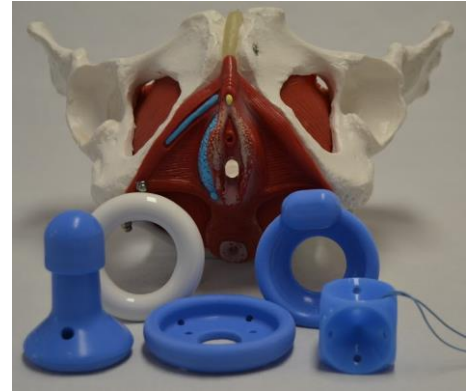
Tot quedarà detallat en l'informe de pessari.

Si la usuària està satisfeta, el pessari pot utilitzar-se indefinidament.

EFFECTIVITAT?

L'èxit de la teràpia depèn de la correcta elecció del pessari, de la mida adequada i de la correcta col·locació. Per això és important de acudir a un especialista en sol pelvià.

El pessari estarà ben col·locat i la mesura serà la correcta si no el notes quan el portes posat, si et sents còmoda amb ell, si quan t'acotxes no es cau, si no et molesta l'anar al bany, en definitiva, quan ni te'n recordes que el portes posat.



Satisfacció i ús.

- A curt termini hi ha un 81% de satisfacció i continuïtat en el tractament amb pessaris.
- A mig termini, un 40% de dones van acceptar el pessari, i després de 1-2 anys el percentatge de dones que continuaven utilitzant-lo era del 62%.

Milloria dels símptomes

L'èxit del pessari es produeix en el 70% dels casos quan és el que funcionalment necessites.

A curt termini (2-6 mesos) la satisfacció i l'ús continuat és aproximadament el 80% i a mig termini (1-2 anys) la satisfacció i l'ús continuat d' aproximadament el 60 %.

Es resolen aproximadament el 80 % dels símptomes de Prolapses (prominència, pressió), el 50 % de los símptomes urinaris (IU d'esforç i d'urgència i dificultat per a la micció), el 40 % dels símptomes intestinals (incontinència anal d'urgència i símptomes obstructius), i el 50 % informen d'augment de freqüència i satisfacció sexual.

Per a les dones amb IU, a curt termini, (3 mesos) l'eficàcia és de aproximadament el 50% i la satisfacció als 12 mesos és d' aproximadament el 50 %.

VINE A FER UNA VALORACIÓ DEL TEU PROLAPSE O LA TEVA INCONTINENCIA

PROVA-HO-

Nuria Malleu Morros
Fisioterapeuta col.1016 Osteòpata reg. 186