

Doana Modugno  
D° Q8 22/11/16

# Soluzioni dolci per il dolore pelvico

**È un disturbo che colpisce una donna su quattro e di cui è difficile scoprire la causa. Perché non diventi cronico, vale la pena provare le cure naturali**

di **Rossana Cavaglieri**

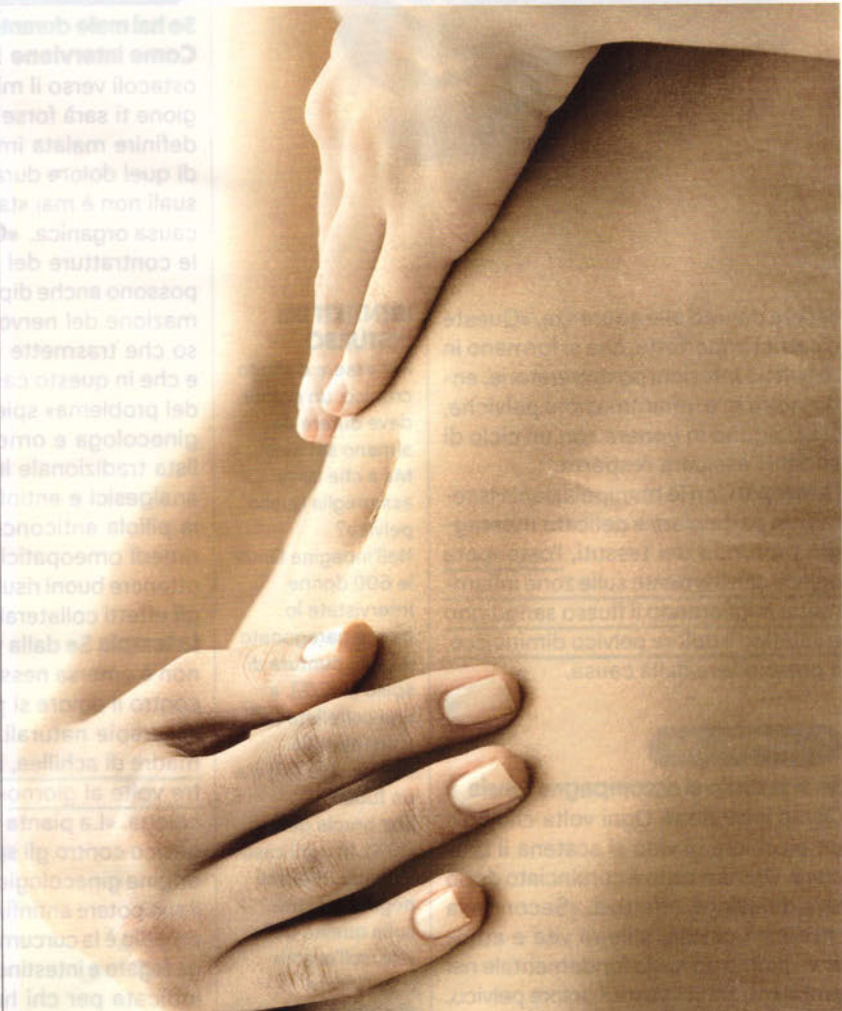
**U**na donna su quattro soffre di dolore pelvico cronico. Quello che, all'inizio, era un mal di pancia difficile da far passare, si trasforma spesso in una malattia vera e propria. «Non sempre si riesce a identificare la causa e a trattarla, per questo il problema diventa cronico» dice Monica Sommariva, dirigente medico dell'Unità operativa di urologia all'Ospedale Fornaroli di Magenta. Come rivela una recente indagine di Onda, l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna, possono passare anche sette mesi prima di arrivare a una prima diagnosi. Nel frattempo, mentre passi da uno specialista all'altro, devi fare i conti con bruciori vulvari, senso di pesantezza al basso ventre, la difficoltà a stare seduta e ad accavallare le gambe. E la beffa è che gli esami sono tutti ok. Da dove arriva il dolore, visto che il bacino ospita organi di diversi apparati e che all'origine ci possono essere diverticoli, cisti ovariche o disturbi renali? Se il male non passa, vengono proposte terapie con potenti farmaci neurolettici e antinfiammatori. Ma le cure dolci possono aiutarti a evitarli.

## L'OSTEOPATIA

### Se vuoi arrivare prima alla diagnosi

**Come interviene** L'osteopata ha un asso nella manica. Tra i vari esami manuali che esegue durante la visita c'è il test delle dermalgie riflesse di Jarricot, che, come in una mappa, esplora la relazione fra muscolo e organo. «Premendo delicatamente sull'addome si individuano le zone più sensibili» spiega Filip Dudal, della Still

osteopathic clinics di Bergamo. «Quella corrispondente al muscolo piriforme, per esempio, segnala che il dolore pelvico può dipendere dall'ovaio policistico. Fitte al gluteo medio e al perineo rimandano invece alla cistite cronica e così via. In questo modo si cerca di individuare la zona per poi fare ulteriori accertamenti». Se, invece, senti dolore da quando hai partorito o hai avuto un intervento addominale? Potrebbe







essere dovuto alle aderenze. «Queste cicatrici imperfette, che si formano in seguito a infezioni postoperatorie, endometriosi e infiammazioni pelviche, si sciolgono in genere con un ciclo di sedute» assicura l'esperto.

**La terapia** Con le manipolazioni viscerali, un particolare e delicato massaggio profondo dei tessuti, l'osteopata agisce direttamente sulle zone infiammate: migliorando il flusso sanguigno e linfatico il dolore pelvico diminuisce, a prescindere dalla causa.

#### L'AGOPUNTURA

**Se al fastidio si accompagna l'ansia**

**Come interviene** Ogni volta che bevi un bicchiere di vino si scatena il bruciore. Oppure tutto è cominciato dopo una delusione affettiva. «Secondo la medicina cinese, stile di vita e emozioni hanno un ruolo fondamentale nei problemi cronici come il dolore pelvico. All'origine ci può essere uno squilibrio energetico dei meridiani di fegato e milza, che causano l'infiammazione dei nervi e degli organi interni» spiega Daniele Grassi, urologo e agopuntore a Modena.

**La terapia** Gli aghi calmano il dolore e aiutano ad allentare ansia e sconforto: occorrono di solito dieci sedute a cadenza settimanale per stare meglio. «Si ottengono buoni risultati anche nel caso di cistiti interstiziali, cause frequenti del dolore pelvico» sottolinea Grassi.

#### IDENTIKIT DEL DISTURBO

Per essere definito cronico, un dolore deve durare da almeno sei mesi. Ma a che cosa assomiglia quello pelvico?

Nell'indagine Onda le 600 donne intervistate lo hanno paragonato a tante punture di spillo (il 17%), a una coltellata (12%), a un martello che picchia (10%) o a un fuoco che brucia dentro (10%). In ogni caso il dolore influisce negativamente sulla qualità della vita, sull'umore e sull'intesa di coppia per una donna su due.

«In questi casi all'agopuntura si può associare la fitoterapia cinese». Prova a prendere per un mese la formula Chai Hu Shu Gan Wan di QiuTian (in farmacia): tre compresse due volte al giorno, mezz'ora prima dei pasti principali.

#### LA GINECOLOGIA OMEOPATICA

**Se hai male durante i rapporti**

**Come interviene** Nel tuo percorso a ostacoli verso il miraggio della guarigione ti sarà forse capitato di sentirti definire malata immaginaria. Perché di quel dolore durante i rapporti sessuali non è mai stata trovata nessuna causa organica. «Oggi sappiamo che le contratture del pavimento pelvico possono anche dipendere dall'infiammazione del nervo pudendo, lo stesso che trasmette il piacere sessuale e che in questo caso diventa la causa del problema» spiega Stefania Piloni, ginecologa e omeopata. Lo specialista tradizionale in genere prescrive analgesici e antinfiammatori oppure la pillola anticoncezionale. Ma con i rimedi omeopatici e fitoterapici puoi ottenere buoni risultati senza rischiare gli effetti collaterali dei farmaci.

**La terapia** Se dalla visita e dagli esami non è emersa nessuna causa precisa, contro il dolore si può fare molto con le terapie naturali. «È utile la tintura madre di achillea, in dosi di 30 gocce tre volte al giorno» consiglia la ginecologa. «La pianta agisce come analgesico contro gli spasmi, che siano di origine ginecologica o intestinale. Per il suo potere antinfiammatorio un buon rimedio è la curcuma: dato che protegge fegato e intestino, è particolarmente indicata per chi ha una dieta disordinata». Gli integratori di acidi grassi Omega-3 e 6 inibiscono la sintesi delle prostaglandine, gli agenti responsabili dell'infiammazione, e puoi prenderli anche se soffri di endometriosi: le dosi sono di una o due capsule al giorno ai pasti principali. Infine, i rimedi omeopatici. Vanno personalizzati in base al disturbo diagnosticato, ma per il dolore senza una causa precisa, caratterizzato da forti crampi addominali, punta su Colocynthis 5CH, cinque granuli fino a cinque volte al giorno.

#### Tre massaggi benefici

Il dolore pelvico ha spesso una componente psicosomatica. Gli automassaggi con prodotti che agiscono anche sulle emozioni possono essere allora d'aiuto. Ecco i tre più nuovi che trovi in farmacia e online consigliati dalla naturopata Stefania Rossi.

**Mugwort Moon Magic Oil** (Natur Spiritual). Con elisir floreali di artemisia e hibiscus, questo olio rilassa e migliora la circolazione dell'energia. Spalmalo sulla pancia per disturbi mestruali e della menopausa. Una volta al giorno.

**L'albero del grembo** (Remedia). Un kit di quattro creme oreali bio da spalmare attorno all'ombelico nelle quattro fasi mestruali.

**La crema e l'olio dei 5 giorni** (Argital). Due rimedi naturali a base di potentilla, argilla verde, oli essenziali di ylang ylang e lavanda per rilassare la zona del bacino nel periodo mestruale o se senti dolore.