

Quella DOLOROSA infiammazione...

Ami il tuo compagno e lo desideri, ma il tuo corpo rifiuta il sesso. Il ginecologo non ne viene a capo e imputa il tutto a questioni psicologiche. Ma non è così. «Purtroppo, ancora oggi molti medici non sanno riconoscere i casi di vulvodinia, o meglio la sindrome vulvo vestibolare, che pur portando con sé forti implicazioni psicologiche, è una malattia organica», dice **Stefania Piloni, ginecologa specializzata in cure naturali, di Milano**. Sulle origini di questo disturbo (vedi box) ancora non ci sono certezze. Si sa, però, che è facilitato da cistiti ricorrenti, infezioni vaginali, dall'uso di detergenti aggressivi e abbigliamento troppo attillato e da pregresse cicatrici, dovute per esempio a episiotomie o parti cesarei. Anche infiammazioni gastrointestinali protratte nel tempo, oppure disbiosi e colon irritabile non curati ade-



iStock

LA VULVODINIA È UNA MALATTIA ORGANICA CHE IN MOLTI CASI NON VIENE DIAGNOSTICATA PERCHÉ SPESSO DIFFICILE DA RICONOSCERE

DI COSA SI TRATTA

La vulvodinia è un'infiammazione delle fibre nervose del vestibolo della vagina, ossia dei tessuti posti alla sua entrata. La conseguenza è una contrazione della muscolatura perineale, che alcune volte può provocare un'importante e dolorosa nevrite. Ad essere coinvolto è il nervo pudendo, composto da varie diramazioni che giungono al territorio vaginale, clitorideo e perianale, solitamente preposto a scatenare sensazioni di piacere. Infiammandosi, irradia però un forte fastidio, bruciore e dolore in tutta la zona pelvica.

guatamente, possono essere fattori scatenanti. I sintomi, inizialmente, possono far pensare a una cistite o una comune infezione da candida: dolore durante i rapporti sessuali, prurito, secchezza vaginale, fastidio nell'indossare indumenti stretti, aumento della voglia di urinare, bruciore. A volte si aggiungono colon irritabile, meteorismo, gonfiore, stipsi o diarrea, difficoltà digestive.

DECONTRARRE I MUSCOLI

Per una diagnosi certa sono necessarie una visita ginecologica molto accurata, associata a un particolare esame, il test di Friedrich: un normale cotton fioc viene appoggiato sui punti più innervati della zona vestibolare e se la paziente prova dolore vuol dire che il risultato del test è positivo. In questo caso l'approccio terapeutico deve essere studiato dal

medico caso per caso ed è volto a togliere il dolore rilassando i muscoli perivaginali. «In genere si rivela di grande aiuto una particolare metodica assolutamente indolore, la *vulvo surface nerves stimulation*, - spiega **Laura Coda, ostetrica milanese esperta di rieducazione del pavimento pelvico**. - Si esegue in ambulatorio ginecologico, due incontri a settimana per un massimo di 10 sedute, e viene praticata attraverso una sonda elettromiografica vaginale o rettale, che eroga una corrente a bassa intensità mirata a decontrarre i muscoli del perineo. Non può essere eseguita in caso di gravidanza, se ci sono infezioni ginecologiche in atto e in presenza di pace-maker. Possono essere d'aiuto anche sedute di tens e stretching muscolare». Seguendo le cure con scrupolo e costanza in 9 casi su

10 la vulvodinia si risolve, con un miglioramento già dalle prime sedute. «Ovviamente andrà curata anche l'eventuale disbiosi intestinale, grazie a una dieta mirata, magari con l'aggiunta di probiotici. Non ultimo, si affronterà il nodo delle vaginiti e cistiti recidivanti, preferibilmente in maniera naturale, visto che l'eccesso di farmaci spesso non fa che danneggiare ulteriormente le mucose intime, - dice Piloni. - Per trattare le vaginiti si può ricorrere all'uso personalizzato di ovuli a base di oli essenziali, mentre le cistiti si curano efficacemente con cicli di d-mannosio e mirtillo, una cura naturale senza alcuna controindicazione. Se poi è necessario agire anche sulla sfera emotiva, a volte implicata nella vulvodinia, meglio scegliere sempre ansiolitici a basso dosaggio».

Paola Tiscornia