Cistiti recidivanti dopo i rapporti: perché la visita è essenziale

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Soffro di cistiti dopo i rapporti da cinque anni. Il primo attacco è stato due giorni dopo il primo rapporto, in quarta liceo. Una cistite emorragica, sono morta di paura. Ho fatto medicina per capire, faccio il quarto anno. Una delusione! In questi anni ho visto sette urologi. Ho preso un sacco di antibiotici, anche per tre mesi di fila. E dopo ogni rapporto. Li ho provati tutti! Cosa ho rimediato? Infezioni da candida tremende. La colite, perché gli antibiotici mi hanno devastato il microbiota intestinale. E le cistiti vanno sempre peggio. Ho avuto tre storie, finite male...».
La ragazza è tesissima. D'improvviso scoppia a piangere: «Possibile che l'unica soluzione sia darmi gli antibiotici? Non ce la faccio più!».
«Ci sono altre strade, fuori dai protocolli…».
«Cerco una cura, non un protocollo».
«Certo! Lei è al quarto anno di medicina: ha fatto urologia?».
«Sì, ma manco una lezione sulle cistiti nelle donne. A parte due sull'incontinenza, tutte su problemi urologici dei maschi».
«Ho una proposta. Facciamo il caso clinico: cistiti recidivanti dopo i rapporti. Le sarà utile anche come futuro medico».
«Se mi cura, mi piace!». Sorride: la curiosità riaccende lo sguardo e la fiducia.
«Le cistiti sono insidiose. Sono causate per l'85-90 per cento dei casi dall'Escherichia coli uropatogeno (UPEC). Hanno fattori predisponenti, precipitanti e di mantenimento. Richiedono una visione medica articolata per essere affrontate bene. Cominciamo dalla postura».
«Postura?!».
«La donna con la cistite non è una vescica che cammina. Quella vescica ha rapporti con altri organi, fra cui intestino, vulva e vagina. E con i muscoli che chiudono in basso il bacino: se molto contratti, possono favorire le cistiti».
«Intende il muscolo elevatore dell'ano?».
«Esatto, brava!».
«Questo potrebbe essere il suo caso: questo muscolo contratto contribuisce alla concausa biomeccanica delle cistiti. Da sola fa il 50% per cento del problema».
«Come fa a dire che il mio è contratto?».
«Tre indizi: 1) Le prime cistiti sono comparse fin dai primi rapporti (gli antichi medici le chiamavano "cistiti da luna di miele"). Il fattore predisponente è l'ipertono del muscolo, associato alla paura della prima volta (se è presente un disturbo chiamato vaginismo) e all'inibizione della lubrificazione per il dolore provato all'entrata della vagina. 2) Il modo in cui lei tiene accavallate le gambe, molto strette: questo peggiora la contrazione del muscolo. 3) Il modo in cui tiene le spalle curve in avanti. Per distendere il muscolo elevatore dell'ano è utile il respiro diaframmatico, il respiro del Buddha, possibile se ha le spalle aperte e rilassate. Così com'è seduta sono bloccati sia il diaframma sia il pavimento pelvico. L'entrata vaginale è ristretta dalla contrazione: questo facilita microabrasioni locali, il bruciore ai rapporti, le recidive di candida. E l'uretra brucia».

© 2021 - D La Repubblica - www.alessandragraziottin.it

«E' quello che è successo a me! Un medico lo vede da come sto seduta?».
«Lo ipotizza e poi verifica con l'esame obiettivo. Prenda lo specchio: così segue la visita, mentre le spiego cos'è importante cercare».
«A me una visita così non l'hanno mai fatta! Qualche domanda e la prescrizione degli antibiotici!».
«Guardi di quanto si retrae questo punto, fra vagina e ano, il cosiddetto centro tendineo del perineo: sette centimetri. Conferma che il suo muscolo elevatore è contrattissimo. C'è anche una piccola emorroide "sentinella": rivela che il muscolo è contratto anche quando va di corpo. La stitichezza ostruttiva di cui soffre aumenta il rischio di cistiti, perché facilita il passaggio dell'Escherichia coli. Anche l'intestino va guardato con attenzione! Se tocco col cotton fioc, alle 5 e alle 7, all'entrata della vagina, lei sente lo stesso bruciore che ha ai rapporti».
«Sì sì!».
«E se tocco qui, a metà vagina, lei ha dolore sul muscolo: una mialgia».
«Uh, che male!».
«Anche il pH è alterato. La visita accurata permette al suo corpo di dirci tutto quello che non va. E dove e come intervenire perché lei possa stare molto meglio. Contenta?».