Dolore genitale femminile: il ruolo dei traumi sportivi

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

Quando e perché alcuni sport possono avere risvolti negativi per la salute genitale della donna, e in particolare per i suoi genitali esterni, la vulva? E' questo il tema di una relazione che ho presentato al Vulva Forum 2023, l'ottimo congresso sulla salute genitale femminile che si è tenuto a Napoli il 23 e 24 maggio.

Il ciclismo è l'attività fisica più studiata sul fronte della salute genitale, in uomini e donne. Come tutti gli sport aerobici di resistenza, presenta indubbi vantaggi per la salute, se praticato con costanza, regolarità… e misura. Previene le patologie cardiovascolari, ipertensione in testa. Riduce la vulnerabilità al diabete e ne rallenta la progressione. Contrasta sovrappeso e obesità. Migliora l'umore, con meccanismi sia biologici, sia emotivi, come tutti gli sport praticati all'aperto, alla luce e in gruppo. Contrasta la tendenza alla perdita sia di massa e performance muscolare, sia di massa ossea, tipica dell'invecchiamento e della menopausa. Riduce l'infiammazione sistemica, se praticato con costanza, regolarità di impegno e sforzo commisurato al livello di allenamento: in tal caso può contribuire a ridurre anche il rischio oncologico; diventa invece pro-infiammatorio quando lo sforzo è sporadico ed eccessivo rispetto al livello di allenamento. Sul fronte dei rischi emergono le lesioni generali da caduta che, in uomini e donne, possono causare traumi su tutto il corpo, e le lesioni genitali specifiche per i traumi da caduta sulla canna della bicicletta.

A tutte le età, e quindi anche nelle bambine, il dolore vulvare impone tuttavia un'accurata diagnosi differenziale rispetto ad altre cause: dalle vulvovaginiti alle dermatiti, dai traumi involontari da caduta agli abusi.

Per tornare alla bicicletta, un gruppo specifico di lesioni genitali include i danni da sellino: gonfiore, lesioni cutanee da sfregamento, lividi, fino a piccoli ascessi, più rari. I problemi possono diventare più seri se preesistono o compaiono altre patologie: la vulvodinia, le vaginiti ricorrenti da candida, il lichen sclerosus vulvare (una patologia autoimmune che colpisce i genitali esterni) o la sindrome genito-urinaria della menopausa, ossia un'atrofia progressiva genitale, con sintomi sessuali e urinari, causata dalla menopausa non curata. Lesioni cutanee e nervose possono essere causate "da uso eccessivo", da sellino non idoneo o da alterata biomeccanica della postura sul sellino, che porta a caricare il peso in modo asimmetrico, con diversa compressione sul nervo pudendo destro e sinistro, fra ossa pubiche e sellino.

Studi condotti nelle donne cicliste, hanno evidenziato dolore ai glutei e alla regione genitale, con micro-ematomi e infiammazioni ripetute, più sintomatiche se colpiscono il nervo pudendo, che innerva i genitali esterni (in uomini e donne). In effetti, il 35% delle cicliste studiate presenta intorpidimento e sensazione di bruciore. Ecco il punto: solitamente questi sintomi sono avvertiti solo da una parte dei genitali (a destra o a sinistra), sostenendo l'ipotesi che un carico asimmetrico sul sellino sia un fattore causale importante. In tal caso, la valutazione ed eventualmente la correzione della postura e del carico, mediante un buon lavoro osteopatico e/o fisioterapico, possono ridurre il problema fino a risolverlo.

Interessante anche uno studio condotto su atlete professioniste (cicliste) verso runner (gruppo di

© 2023 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

controllo). Le cicliste avevano test neurologici significativamente più alterati in tutti i siti genitali esplorati. Inoltre, rispetto alle runner, le cicliste avevano più dolore genitale, più senso di intorpidimento e più formicolio (63% verso 5%).

L'interessamento del nervo pudendo può ripercuotersi sulla funzione sessuale. Una recente indagine online su cicliste, di età media 48 anni, indica che maggiore è la durata dell'intorpidimento genitale nella prima ora di ciclismo, maggiore è la probabilità di disfunzioni sessuali associate. Un'area che merita certamente maggiore attenzione.

Un altro sport potenzialmente rischioso a livello genitale è l'equitazione: tuttavia, su 128 studi pubblicati sui traumi in ambito equestre, solo tre riguardano l'area genitale. Di questi solo uno, recentissimo (Murer e collaboratori, Sports 2023), ha valutato il carico dinamico sulla sella come possibile causa di nevralgia del pudendo nelle amazzoni. Aggiungo, similarmente al ciclismo, in caso di sella inadeguata e/o carico asimmetrico, per postura e tecnica non appropriate.

Attenzione infine al pilates (attività positiva per molti aspetti), in caso di ipertono preesistente dei muscoli del pavimento pelvico, più frequente in donne che non hanno partorito o hanno avuto solo tagli cesarei. L'eccesso di contrazioni può peggiorare problemi preesistenti, come la vulvodinia, o favorirli, come ho potuto evidenziare in molte pazienti.

Sport sì, dunque, ma con attenzione ai segnali del corpo, per modificare tempestivamente i fattori di dolore che, se inascoltati, possono poi presentare un conto serio sul fronte della salute, anche genitale.