

EFFICACIA DEL TRAINING DEI PFM NEL PGP PREGNANCY-RELATED: UNA REVISIONE DELLA LETTERATURA



Candidato: Dott.ssa Ft. Sara Zalunardo

Relatore: Dott.ssa Ft. OMPT Federica Pagani

INTRODUZIONE E OBIETTIVI

Il Pelvic Girdle Pain (PGP) pregnancy-related è la problematica muscoloscheletrica più frequente in gravidanza, con una prevalenza stimata intorno al 20% nelle donne gravide. Il dolore è localizzato tra la cresta iliaca posteriore e la piega glutea, in prossimità delle articolazioni sacroiliache, e può associarsi a dolore alla sinfisi pubica, influenzando negativamente la capacità di deambulare e svolgere le attività quotidiane. L'eziologia è multifattoriale e non ancora pienamente chiarita; tra i meccanismi proposti vi sono un'alterata stabilizzazione lombo-pelvica e una disfunzione del controllo motorio dei muscoli locali, tra cui i muscoli del pavimento pelvico (PFM). Il training dei PFM è stato proposto come componente dell'intervento riabilitativo, ma le evidenze sulla sua efficacia specifica rimangono limitate e controverse. Questa revisione narrativa, condotta secondo criteri sistematici, ha l'obiettivo di indagare l'efficacia del training dei PFM nelle pazienti con PGP pregnancy-related.

MATERIALI E METODI

La ricerca è stata condotta da un singolo revisore sulle banche dati MEDLINE (PubMed), Cochrane Library e PEDro, con ricerche concluse in data 04/05/2026. Il quesito clinico è stato formulato secondo il modello PICO. Sono stati inclusi studi randomizzati controllati (RCT) in lingua inglese o italiana, condotti su donne in gravidanza o nel post-partum con PGP pregnancy-related, che prevedessero un intervento di training dei PFM. Sono stati esclusi studi con PGP non pregnancy-related, patologie concomitanti rilevanti e interventi farmacologici o chirurgici. Il rischio di bias è stato valutato mediante lo strumento RoB 2 (Revised Cochrane risk-of-bias tool for randomized trials).

RISULTATI

Dalla ricerca sono stati identificati 110 articoli. Dopo la rimozione dei duplicati e la selezione per titolo, abstract e full text, sono stati inclusi 5 RCT: Kuo et al. (2024), Wang et al. (2021), ElDeeb et al. (2019), Mamipour et al. (2023) e Gutke et al. (2010). Il training dei PFM è stato sempre associato a esercizi di stabilizzazione. Tre studi hanno riportato riduzioni significative negli outcome dolore e disabilità nel gruppo di intervento rispetto al controllo. L'integrazione di biofeedback ecografico ed elettrostimolazione neuromuscolare ha mostrato benefici aggiuntivi rispetto al solo training dei PFM. Lo studio di Gutke et al. (2010) non ha evidenziato differenze significative tra intervento e decorso naturale. Tutti gli studi inclusi presentano un alto rischio di bias complessivo secondo lo strumento RoB 2. Non sono stati riportati eventi avversi correlati all'intervento.

CONCLUSIONI

La presente revisione non consente di formulare raccomandazioni definitive sull'efficacia del training dei PFM nel PGP pregnancy-related, a causa del numero esiguo di studi disponibili, dell'elevato rischio di bias e della marcata eterogeneità degli interventi in termini di frequenza, posologia e modalità di erogazione. I risultati disponibili suggeriscono tuttavia che un programma combinato di training dei PFM ed esercizi di stabilizzazione rappresenti un intervento sicuro e potenzialmente efficace nella riduzione di dolore e disabilità in questa popolazione. Sono necessari studi futuri di maggiore qualità metodologica, con campioni più ampi e protocolli standardizzati, per definire il ruolo specifico del training dei PFM nella gestione del PGP pregnancy-related.

BIBLIOGRAFIA

- 1) Kuo YL, Lin KY, Wu MH, Wu CH, Tsai YJ. Transabdominal ultrasonography-guided biofeedback training for pelvic floor muscles integrated with stabilization exercise improved pregnancy-related pelvic girdle pain and disability: a randomized controlled trial. *Physiotherapy*. 2024 Sep;124:106-115.
- 2) Yang K, Hu J, Wang J, Wang X, Yu X, Li Y. Functional training versus conventional physiotherapy for postpartum pelvic girdle pain: a randomized controlled trial. *Sci Rep*. 2026 Mar 3;16(1):11803.
- 3) Mamipour H, Farazmehr S, Negahban H, Nazary-Moghadam S, Dehghan-Manshadi F, Navi Nezhad M, Jafari S, Sharifzadeh M. Effect of Core Stabilization Exercises on Pain, Functional Disability, and Quality of Life in Pregnant Women With Lumbar and Pelvic Girdle Pain: A Randomized Controlled Trial. *J Manipulative Physiol Ther*. 2023 Jan;46(1):27-36. doi: 10.1016/j.jmpt.2023.05.005. Epub 2023 Jul 7.
- 4) ElDeeb AM, Abd-Ghaffar KS, Ayad WA, Sabbour AA. Effect of segmental stabilizing exercises augmented by pelvic floor muscles training on women with postpartum pelvic girdle pain: A randomized controlled trial. *J Back Musculoskeletal Rehabil*. 2019;32(5):693-700.
- 5) Gutke A, Sjö Dahl J, Oberg B. Specific muscle stabilizing as home exercises for persistent pelvic girdle pain after pregnancy: a randomized, controlled clinical trial. *J Rehabil Med*. 2010 Nov;42(10):929-35.