

ESERCIZI DEL PAVIMENTO PELVICO

per la donna

Che cosa sono i muscoli del pavimento pelvico?

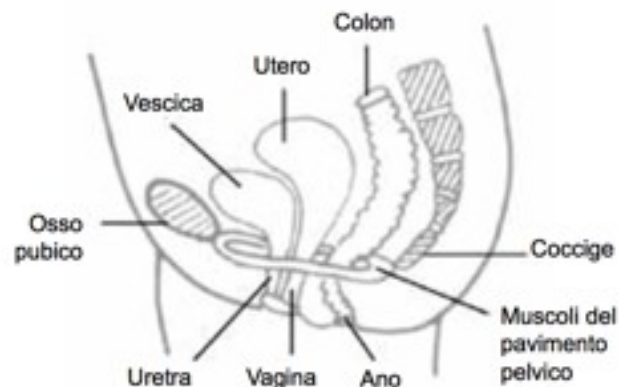
Il pavimento del bacino è composto da strati di muscolo e altri tessuti. Tali strati si estendono come un'amaca partendo da dietro dall'osso sacro fino all'osso pubico davanti. Il pavimento pelvico della donna sostiene la vescica, l'utero e l'intestino (colon). L'uretra, la vagina e il retto attraversano tutti i muscoli del pavimento pelvico. I muscoli del pavimento pelvico svolgono un ruolo importante nel controllo della vescica e dell'intestino come anche nelle funzioni sessuali. Mantenere robusti i muscoli del pavimento pelvico è di vitale importanza.

Perché devo fare gli esercizi del pavimento pelvico?

Le donne di tutte le età devono irrobustire i muscoli del pavimento pelvico.

I muscoli del pavimento pelvico possono indebolirsi a causa di:

- mancanza di esercizio;
- gravidanza e parto;
- stitichezza;
- sovrappeso;
- sollevamento di pesi;
- tosse prolungata (ad esempio, tosse da fumatore, bronchite o asma);
- invecchiamento



Per le donne che soffrono di incontinenza da stress - ossia le donne che perdono urina quando tossiscono, starnutiscono, o quando fanno attività fisica - gli esercizi del pavimento pelvico possono essere utili per superare il problema. Nelle donne incinte tali esercizi aiutano l'organismo a far fronte al crescente peso del nascituro. Muscoli sani e tonificati prima della nascita del bambino si riprenderanno più in fretta dopo il parto. Dopo il parto, è importante iniziare a fare gli esercizi del pavimento pelvico il più presto possibile sempre cercando di "supportare" tali muscoli (contrazione e sollevamento) prima di tossire, starnutire, o sollevare il neonato. Questo viene definito "la tecnica". Con l'invecchiamento, è importante che la donna conservi la forza dei muscoli del pavimento pelvico perché i cambiamenti ormonali della menopausa possono influire sul controllo vescicale. I muscoli subiscono inoltre delle alterazioni e potrebbero indebolirsi. Un programma a base di esercizi per il pavimento pelvico contribuisce a minimizzare gli effetti della menopausa sul supporto pelvico e sul controllo della vescica. Gli esercizi per il pavimento pelvico possono anche essere utili per le donne che provano uno stimolo frequente di urinare (incontinenza da urgenza).

Dove si trovano i muscoli del pavimento pelvico?

La prima cosa da fare è di individuare i muscoli da esercitare.

1. Sedetevi o sdraiatevi con i muscoli delle cosce, delle natiche e dell'addome rilassati.
2. Serrate l'anello muscolare attorno all'orifizio dell'ano come se steste cercando di controllare uno stimolo di flatulenza. Fatelo rilassare. Effettuate questo movimento un paio di volte per assicurarvi che state esercitando il muscolo giusto. Cercate di non stringere le natiche né contrarre la muscolatura addominale.
3. Quando urinate, cercate di arrestare il flusso e poi aviatelo di nuovo. Fate questo solo per imparare quali sono i muscoli giusti da usare ma in seguito non fatelo più di una volta la settimana in quanto gli esercizi potrebbero interferire con il normale svuotamento della vescica.

Se non riuscite ad avvertire una decisa sensazione di “contrazione e sollevamento” dei muscoli del pavimento pelvico oppure se non riuscite a rallentare il flusso di urina come descritto al punto 3, dovete chiedere al vostro medico, fisioterapista, o infermiere specializzato in problemi di continenza, come far funzionare a dovere i muscoli del pavimento pelvico. Anche le donne che hanno i muscoli del pavimento pelvico molto deboli possono farsi insegnare questi esercizi e trarne beneficio.

Come devo svolgere gli esercizi del pavimento pelvico?

Una volta che riuscite a sentire i muscoli che funzionano:

- Contraete e tirate in dentro i muscoli attorno all’ano e alla vagina contemporaneamente, sollevandoli VERSO L’ALTO all’interno. Dovreste avvertire una sensazione di “sollevamento” ogni volta che contraete i muscoli del pavimento pelvico. Cercate di trattenere saldamente tale contrazione contando fino a 8 prima di lasciar andare e rilassarvi.
- Ripetete l’esercizio (contrazione e sollevamento) e rilassatevi. È importante riposarvi per circa 8 secondi tra una contrazione e l’altra. Se non riuscite a trattenere la contrazione per 8 secondi, cercate di trattenerla il più a lungo possibile.
- Ripetete questo esercizio di “contrazione e sollevamento” il maggior numero di volte possibile fino a un massimo di 8-12 contrazioni.
- Cercate di eseguire tre serie di 8-12 contrazioni con una pausa tra ognuna.
- Eseguite questa serie di esercizi (tre serie di 8-12 contrazioni) ogni giorno in piedi, sedute o sdraiate.

Mentre eseguite gli esercizi:

- non trattenete il respiro;
- contraete e sollevate soltanto;
- NON contraete le natiche;
- NON contraete i muscoli della parete addominale
- mantenete rilassate le cosce.

Eseguite gli esercizi con impegno

Pochi esercizi ben fatti daranno maggiori benefici di molti esercizi eseguiti controvoglia. Se non siete sicure che state facendo bene le contrazioni, o se non vedete dei miglioramenti dopo 3 mesi, rivolgetevi al vostro medico, fisioterapista o infermiere specializzato in problemi di continenza.

Includete gli esercizi nella vostra routine quotidiana

Una volta che avrete imparato a eseguire gli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico, fateli regolarmente. La cosa migliore sarebbe farli tutti giorni dedicando la vostra piena attenzione a ogni singola serie di esercizi. Potrebbe essere utile destinare dei precisi momenti della giornata allo svolgimento degli esercizi. Ad esempio, dopo essere andate in bagno, quando bevete o quando vi sdraiate sul letto.

Altre cose che potete fare per rafforzare i muscoli del pavimento pelvico:

- Usate “la tecnica”, ossia cercate sempre di “supportare” tali muscoli (tramite contrazione e sollevamento) prima di tossire, starnutire, o sollevare qualsiasi cosa.
- Fatevi aiutare quando sollevate dei pesi.
- Mangiate frutta e verdura e bevete da 1,5 a 2 litri di liquidi al giorno.
- Evitate la stitichezza.
- Ottenete i consigli del medico per curare il raffreddore da fieno, l’asma e la bronchite in modo da ridurre starnuti e tosse.
- Tenete il peso corporeo entro i giusti limiti secondo la vostra altezza ed età.