

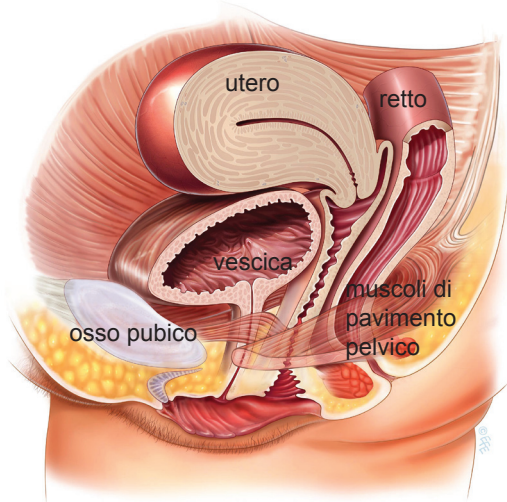
Esercizi per il pavimento pelvico

Una Guida per le Donne

1. Che cos'è il pavimento pelvico?
2. Che cosa fanno i muscoli del pavimento pelvico?
3. Che cosa accade se i muscoli del pavimento pelvico sono danneggiati?
4. Quali sono le cause di danno dei muscoli del pavimento pelvico?
5. Come tenere allenati i muscoli del pavimento pelvico?

Che cos'è il pavimento pelvico?

Il pavimento pelvico è composto da uno strato di muscoli e tessuto connettivo che occupa l'area sottostante la pelvi, tra il pube e l'osso sacro.



Che cosa fanno i muscoli del pavimento pelvico?

- I muscoli del pavimento pelvico si contraggono quando tossisci, starnutisci, fai sforzi, aiutando a prevenire l'involontaria perdita di urina.
- Aiutano a sostenere gli organi dell'addome specialmente in stazione eretta.
- Aiutano a proteggere gli organi pelvici da insulti esterni.
- Aiutano a mantenere gli organi pelvici, come la vescica, nella giusta posizione.
- Aiutano nel controllo del passaggio di urina, gas e feci.
- Giocano un ruolo nella funzione sessuale durante i rapporti.

Per esercitare bene la loro funzione, devono essere allenati come qualsiasi altro muscolo del corpo.

Che cosa accade se i muscoli del pavimento pelvico vengono danneggiati?

Un danno dei muscoli del pavimento pelvico può causare o peggiorare diversi problemi tra cui:

1. Incontinenza urinaria da sforzo: la perdita involontaria di urina sotto sforzo o esercizio fisico, incluse le attività sportive, lo starnutare, il tossire.
2. Incontinenza urinaria da urgenza: la perdita involontaria di urina associata a urgenza.
3. Associazione tra incontinenza da urgenza e da sforzo: la perdita involontaria di urina associata all'urgenza insieme con quella causata dall'esercizio fisico, dallo starnuto e dalla tosse.
4. Prolasso degli organi pelvici: discesa della vescica o dell'intestino o dell'utero in vagina o, se più grave, al di fuori della vagina.
5. Perdita del desiderio sessuale o sensazione di "vagina aperta".

Quali sono le cause di alterazione dei muscoli del pavimento pelvico?

1. Mancanza di tono: come tutti muscoli, anche quelli del pavimento pelvico hanno bisogno di esercizio per lavorare bene. Esercizi regolari, frequenti, eseguiti nel modo corretto, dovrebbero essere mantenuti per tutta la vita (non solo dopo il parto) e sono estremamente importanti.
2. Danneggiamento dei muscoli durante la gravidanza e il parto.
3. Il cambiamento ormonale associato alla menopausa può giocare un ruolo nell'alterazione di tali muscoli anche se, in questo ambito, sono necessari altri studi.
4. Riduzione del tono muscolare con l'età.
5. Alterazione della muscolatura dovuta a sforzi cronici, come nella stitichezza, o per tosse cronica e obesità.

Il ruolo degli esercizi del pavimento pelvico

Esercizi regolari per il pavimento pelvico aiutano sia a rinforzare sia a rilassare la muscolatura, così da renderla stabile, tonica, ma non iperattiva. Molte donne avranno grande miglioramento o guarigione dei sintomi legati all'incontinenza urinaria da sforzo imparando alcuni esercizi efficaci e potranno evitare o ritardare la necessità dell'intervento chirurgico.

Come tenere allenati i muscoli del pavimento pelvico?

È importante imparare a eseguire gli esercizi nel giusto modo e verificare nel corso del tempo che questi vengano eseguiti correttamente. Il fisioterapista può aiutare in questo utilizzando diagrammi, disegni e modelli.

Alcuni dei metodi sono di seguito riportati.

1. Sedersi comodamente con i piedi e le ginocchia ben aperti. Piegarsi in avanti mettendo i gomiti sulle ginocchia. Ricordarsi di mantenere regolare il respiro, con lo stomaco, le gambe e le natiche rilassati.
2. Immaginare di bloccare il passaggio di aria dall'intestino e,

nello stesso tempo, di bloccare il flusso di urina dalla vescica. Bisognerebbe provare una sensazione di sollevamento e di contrazione attorno alla vagina e all'ano.

3. Osservare i muscoli può essere un modo efficace per verificare che essi lavorino correttamente. A letto, con la schiena rialzata, posizionare un piccolo specchio tra le gambe con le ginocchia aperte. Al momento della contrazione del pavimento pelvico bisognerebbe vedere l'ano e l'ingresso della vagina che si stringono e si sollevano.

N.B.: Se si osserva l'ingresso della vagina aprirsi, vuol dire che l'esercizio non è ben svolto perché si sta spingendo verso il basso anziché tirare verso l'alto. Anche la perdita di urina o il passaggio di gas durante l'esercizio confermano che si sta spingendo invece di stringere e questo non va bene.

In un primo momento può non essere facile contrarre e rilassare adeguatamente la muscolatura, ma non bisogna scoraggiarsi. Molte pazienti lo impareranno con il tempo e con la pratica.

Quanto frequentemente bisogna praticare gli esercizi?

È bene determinare una "linea di partenza" e aiutarsi con l'utilizzo di un diario.

Contrarre i muscoli del pavimento pelvico senza usare le natiche, le cosce o gli addominali. Mantenere la contrazione più a lungo possibile (fino a un massimo di 10 secondi).

Per quanto tempo riesci a mantenere i muscoli contratti? _____ secondi

Rilasciare la muscolatura almeno per lo stesso tempo della contrazione. Ripetere la sequenza "stringo, trattengo e rilascio" quante più volte possibile (fino ad un massimo di 8-12 ripetizioni).

Quante volte riesci a ripetere le contrazioni _____ volte

es. 2 sec 4 volte

Questa diventa la "linea di partenza". Ripetere la propria "linea di partenza" 4-6 volte durante il giorno. Come risultato di questo allenamento il pavimento pelvico diventerà più forte e la linea di partenza cambierà.

es. 2 sec 6 volte

Questa sarà la nuova "linea di partenza".

Tale allenamento rinforza la resistenza dei muscoli del pavimento pelvico, che saranno in grado di lavorare di più e più a lungo. Ora eseguire gli esercizi del pavimento pelvico, ma contrarre e sollevare in maniera più decisa. Questa è chiamata contrazione veloce e aiuta la muscolatura a reagire velocemente in caso di tosse, risata, esercizio o sollevamento pesi.

Quante contrazioni puoi eseguire?

Cercare di aumentare il numero di contrazioni da 8 a 12, 3 volte al giorno per almeno 6 mesi. La parte più difficile del programma non

è eseguire gli esercizi ma ricordare di farli.

Alcuni trucchi per ricordare di fare gli esercizi:

1. Indossare l'orologio al polso sbagliato.
2. Mettere dei post-it in luoghi su cui cadono frequentemente gli occhi (specchio del bagno, telefono, frigorifero, volante dell'auto).
3. Eseguire gli esercizi dopo aver svuotato la vescica.
4. Eseguire gli esercizi in qualsiasi posizione.

Quanto rapidamente si manifesteranno i risultati?

I primi risultati non si manifesteranno prima di 3-6 settimane ma bisogna proseguire per 6 mesi per raggiungere miglioramenti significativi. Non bisogna desistere!

È importante mantenere il tono muscolare raggiunto dopo aver completato il programma di esercizi. Praticare gli esercizi 2 volte alla settimana in 3 serie di 8-12 contrazioni per 3 volte al giorno dovrebbe essere sufficiente. È importante cercare di inserire gli esercizi nelle attività quotidiane. Se non si è sicuri si eseguirli correttamente, è bene rivolgersi al proprio medico o al fisioterapista.

E se non si riesce a contrarre il piano dei muscoli pelvici?

In tal caso saranno necessari trattamenti integrativi.

Biofeedback

Questa procedura ha lo scopo di aiutare le donne a identificare, contrarre e rilassare selettivamente i muscoli del pavimento pelvico, utilizzando segnali provenienti dal proprio corpo. Sentire i muscoli con le dita ne è un esempio. Altri metodi consistono nell'utilizzo di piccoli elettrodi adesivi posizionati a livello dell'addome e delle natiche o di sonde intra-vaginali o intra-rettali connessi ad un computer. In tal modo si può vedere rappresentata sul computer la forza e la capacità di contrazione.

Elettrostimolazione

Qualche volta i muscoli del pavimento pelvico non possono (ancora) essere contratti per danni neurologici dovuti al parto o a interventi chirurgici. L'elettrostimolazione induce una contrazione artificiale di tali muscoli aiutando a rinforzarli. Il metodo non va applicato a donne che possono ancora contrarre i propri muscoli, anche se le contrazioni sono deboli.

Punti da ricordare:

1. Un'alterazione dei muscoli pelvici spesso causa problemi nel controllo vescicale.
2. Esercizi quotidiani possono rafforzare tale muscolatura e migliorare il controllo sulla vescica.
3. E' bene verificare chiedendo alla fisioterapista se la contrazione interessa la muscolatura giusta.
4. Contrarre sempre la muscolatura pelvica prima di tossire, starnutire, saltare, sforzarsi. Tale comportamento può aiutare nel prevenire la perdita involontaria di urina, gas o feci e la comparsa di sensazione di corpo estraneo ai genitali.
5. Cercare di mantenere il proprio peso entro limiti salutari.

Tradotto da Pasquale Gallo MD, Federica Puccini MD, Gianni Baudino MD, Alex Digesu MD.

Le informazioni contenute in questa brochure presentano esclusivamente una finalità educativa. Non hanno lo scopo di essere un mezzo per la diagnosi o il trattamento di una specifica condizione medica, che dovrebbe essere fatta solo da medici qualificati.