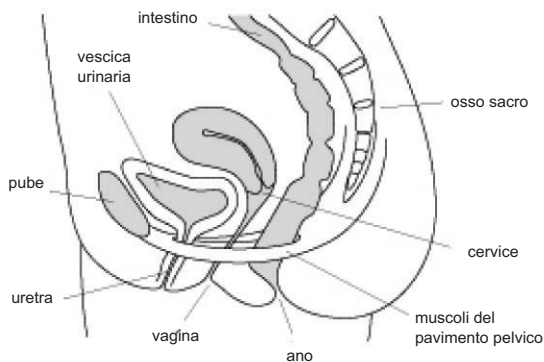


Esercizi per il Pavimento Pelvico

Che cos'è il pavimento pelvico?

Il pavimento pelvico è un insieme di muscoli e di ligamenti che sostengono la vescica urinaria, l'utero e l'intestino. Le aperture da questi organi, ossia l'uretra dalla vescica urinaria, la vagina dall'utero e l'ano dall'intestino passano attraverso il pavimento pelvico.



Che cosa fanno i muscoli del pavimento pelvico?

Quando la muscolatura del pavimento pelvico è forte, sostiene gli organi pelvici per prevenire problemi quali:

- incontinenza (perdita involontaria dell'urina e delle feci)
- prolasso (cedimento delle strutture di supporto) della vescica, dell'utero e dell'intestino.

I muscoli del pavimento pelvico ti aiutano anche a controllare la funzione intestinale, ossia ti permettono di 'trattenerti' dal dover andare a gabinetto fino al tempo e al luogo adatto.

Che cosa causa l'indebolimento dei muscoli del pavimento pelvico?

Alcune delle cause più comuni dell'indebolimento dei muscoli del pavimento pelvico sono:

- parto – soprattutto dopo la nascita di un neonato di grosso peso o dopo aver spinto per molto tempo durante il travaglio
- sovrappeso
- stitichezza (sforzo eccessivo per svuotare l'intestino)
- sollevamento continuo di pesi
- tosse eccessiva – che causa sforzi ricorrenti
- cambiamenti dei livelli ormonali durante la menopausa
- anzianità.

Come posso rafforzare i muscoli del pavimento pelvico?

Si raccomanda che tutte le donne facciano gli esercizi pelvici regolarmente per tutta la vita per prevenire o correggere eventuali indebolimenti del pavimento pelvico. Gli esercizi svolti con regolarità e nel corso di un periodo di tempo possono rafforzare e migliorare la funzionalità dei muscoli pelvici. Anche un esercizio fisico leggero, come camminare, può avere un effetto positivo sul rafforzamento della muscolatura pelvica.

Esercizio 1 (per rafforzare i muscoli pelvici)

Passo 1

Seduta, all'impiedi o sdraiata con le ginocchia leggermente piegate e con le gambe divaricate.

Passo 2

Chiudi gli occhi, immagina i muscoli che contraeresti per non emettere flatulenze o per "trattenerti" dall'emettere urina. Se non riesci a sentire distintamente la contrazione di questi muscoli, chiedi aiuto a una fisioterapista della salute femminile. La fisioterapista ti aiuterà a cominciare gli esercizi.

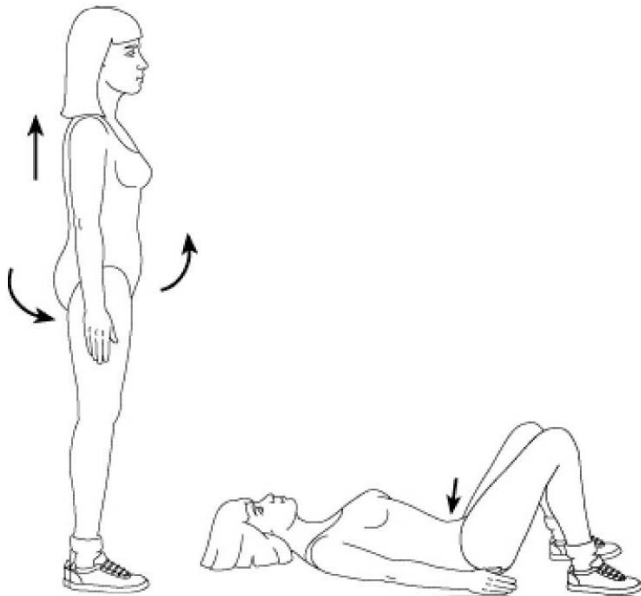
Passo 3

Ora che riesci a sentire la contrazione di questi muscoli, contrai il più forte possibile i muscoli che circondano l'uretra, la vagina e l'ano e trattieni per tre o cinque secondi. Se fai questo, dovresti sentire che i muscoli del pavimento pelvico prima si 'sollevano' e poi si 'rilassano'. Se riesci a trattenerti più a lungo, fallo pure (ma non più di otto secondi). Ricordati che la contrazione deve essere forte e dovresti sentire definitivamente un senso di rilassamento. Ripeti dieci volte o fino a quando non provi un senso di affaticamento ai muscoli pelvici. Riposati per pochi secondi fra una contrazione e l'altra.

I passi da uno a tre contano come un unico esercizio. Se possibile fai gli esercizi tre volte al giorno in posizioni diverse.



Esercizi per il Pavimento Pelvico



Esercizio 2 (contrazione veloce per irrobustire i muscoli pelvici)

Contrai e solleva i muscoli del pavimento pelvico il più forte e il più rapidamente possibile. Non cercare di trattenere la contrazione, contraì e rilassa. Riposati per pochi secondi tra una contrazione e l'altra. Ripeti 10 o 20 volte o fino a quando non provi un senso di affaticamento ai muscoli pelvici.

Se possibile, fai questo esercizio da una a tre volte al giorno.

Mentre fai entrambi gli esercizi dovresti:

- sentire che i muscoli pelvici si "sollevano" verso l'alto, invece che verso il basso
- rilassare le cosce e le natiche
- respirare regolarmente
- sospendere gli esercizi se provi un senso di affaticamento muscolare.

Che cosa posso fare per prevenire danni?

Per prevenire danni ai muscoli del pavimento pelvico, evita:

- stitichezza e/o sforzarti per andare di corpo
- sollevare di continuo oggetti pesanti
- tossire e sforzarti di continuo
- non mettere su troppo peso.

Allenati ogni giorno:

- contraì i muscoli del pavimento pelvico ogni volta che tossisci, starnutisci o sollevi oggetti pesanti
- fai qualche forma di esercizio fisico con regolarità, per esempio fai una camminata
- vai avanti con gli esercizi, e falli tutti i giorni in posizioni diverse es. all'impiedi, seduta o a carponi.

Per molte donne, è importante seguire un programma specifico di esercizi che risponde alle loro esigenze individuali. Se non sei sicura se stai allenando correttamente i muscoli del pavimento pelvico o hai problemi urinari, dovresti fare un appuntamento con il Dipartimento di Fisioterapia del Royal Women's Hospital. Se sei una paziente di questo ospedale non c'è bisogno della lettera di presentazione del tuo medico generico.

Per maggiori informazioni contatta il

Royal Women's Hospital

Royal Women's Hospital
Dipartimento di Fisioterapia
Cnr Flemington Rd and Grattan St
Parkville VIC 3052
Tel: (03) 8345 2000
Lunedì a Venerdì dalle 8.30 alle 17.00

Clausola esonerativa

Il Royal Women's Hospital non accetta nessuna responsabilità per informazioni o consigli (o per l'uso di tali informazioni o consigli) fornite in questo foglio informativo. Le informazioni vengono fornite a condizione che le persone che vi accedono si assumano la responsabilità di valutare la loro accuratezza e attinenza. Le donne sono invitate a discutere delle loro necessità sanitarie con un professionista medico. Se la tua salute ti causa preoccupazioni dovresti consultare il tuo medico generico e se hai bisogno di cure urgenti dovresti andare al Pronto Soccorso dell'ospedale più vicino.

© The Royal Women's Hospital, Maggio 2008