



Esercizi per il pavimento pelvico

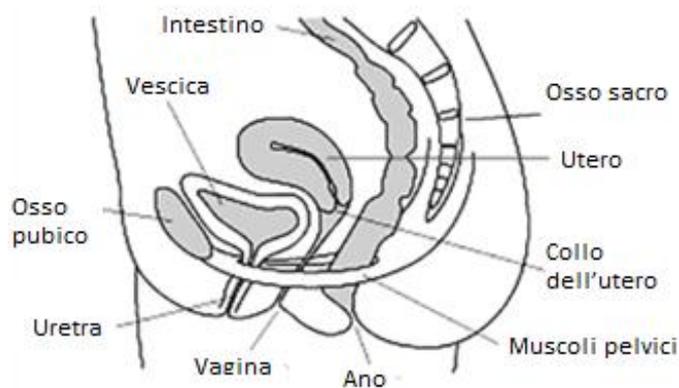
Cos'è il pavimento pelvico?

Il pavimento pelvico è un gruppo di muscoli e legamenti che sostengono la vescica, l'utero (il ventre) e l'intestino.

Questi muscoli si collegano all'osso pubico nella parte anteriore e all'osso sacro nella parte posteriore, formando la base del bacino.

Il pavimento pelvico è attraversato da tre aperture:

- l'uretra, che trasporta l'urina (pipì) dalla vescica
- la vagina, che si collega all'utero
- e l'ano, che trasporta le feci (cacca) dall'intestino.



A cosa servono i muscoli del pavimento pelvico?

Un pavimento pelvico forte ti aiuta a controllare la vescica e l'intestino, così puoi trattenerli e andare in bagno quando scegli di farlo.

I muscoli del pavimento pelvico deboli possono causare perdite di urina o feci (incontinenza) o far sì che la vescica, l'utero o l'intestino si abbassino dalla loro posizione normale (prolasso).

Cosa indebolisce i muscoli del pavimento pelvico?

Molte cose possono indebolire i muscoli del pavimento pelvico, tra cui:

- gravidanza
- parto, soprattutto dopo aver avuto un bambino grande o aver spinto a lungo
- essere sovrappeso
- sforzarsi troppo quando si va di corpo
- sollevare pesi regolarmente
- tosse eccessiva
- cambiamenti ormonali durante la menopausa
- invecchiamento.

Come potete rafforzare i muscoli del pavimento pelvico?

Dovreste allenare i muscoli del pavimento pelvico quasi tutti i giorni per mantenerli forti e prevenirne la debolezza. L'esercizio fisico regolare può rafforzare i muscoli deboli e farli tornare a funzionare in modo efficace.

Esercizi per i muscoli del pavimento pelvico

- Contraete e sollevate i muscoli attorno ai passaggi anteriore, medio e posteriore, come se cercaste di trattenervi dal fare aria o dall'urinare.
- Mantenete la posizione per 6 secondi respirando normalmente.
- Rilassate completamente i muscoli per 6 secondi. Questa è una ripetizione.
- Ripetete questo esercizio 6 volte di seguito. Questa è una serie.
- Eseguite 3 serie al giorno, 5 giorni alla settimana.
- Man mano che i muscoli diventano più forti, aumentate gradualmente la tenuta per 8 secondi e rilassatevi per 6 secondi.
- L'obiettivo è arrivare a 12 ripetizioni, 3 serie al giorno, 5 giorni alla settimana.

Rinforzo funzionale

Contraete il pavimento pelvico prima di tossire, starnutire, ridere o fare cose che richiedano sforzo, come sollevare pesi.

Quando eseguite gli esercizi dovrete:

- sentire i muscoli del pavimento pelvico "sollevarsi" dentro di voi, non abbassarsi
- rilassare cosce e glutei
- respirare normalmente
- rilassare completamente i muscoli tra una ripetizione e l'altra
- fermarvi se i muscoli si stancano.

Come si possono prevenire i problemi al pavimento pelvico?

Per mantenere forti i muscoli del pavimento pelvico e prevenire i sintomi a esso associati, cercate di evitare:

- stitichezza o sforzo quando andate di corpo
- di sollevare oggetti pesanti troppo spesso
- di tossire molto
- di aumentare troppo di peso.

Rendete l'allenamento del pavimento pelvico parte della vostra vita:

- contraete i muscoli del pavimento pelvico ogni volta che tossite, starnutite o sollevate
- rimanete attivi con esercizio fisico regolare
- progredite negli esercizi svolgendoli in posizioni diverse, ad esempio carponi, in piedi o seduti.

Per ulteriori informazioni

Reparto di fisioterapia (Physiotherapy Department), Royal Women's Hospital

1° piano, angolo Grattan St e Flemington Rd
Parkville VIC 3052

Tel: (03) 8345 3160

Dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 16:30

Avete bisogno di un interprete?



Interpreter

Se ne avete bisogno, potete chiedere un interprete.

Supporto per la violenza familiare

1800 Respect National Helpline

Potete ottenere aiuto se avete subito violenza sessuale, violenza domestica o familiare e abusi.

Potete chiamare a qualsiasi ora del giorno e della notte.

1800 737 732

1800respect.org.au