



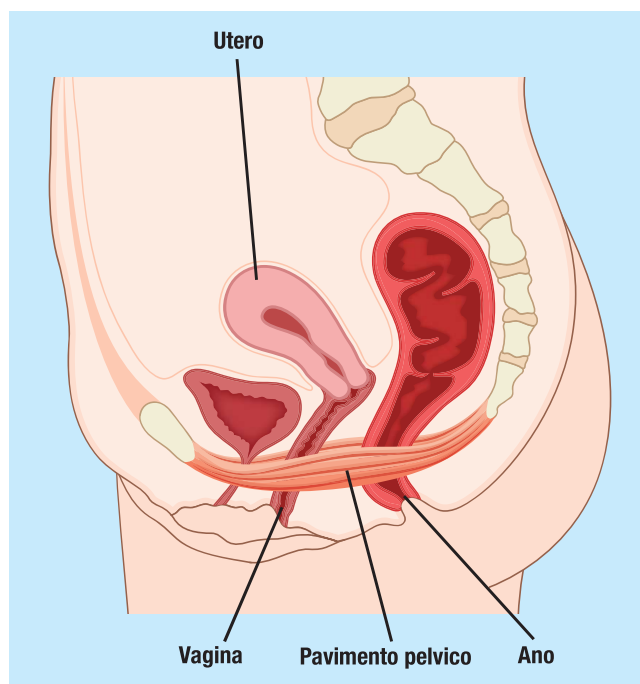
# LA GINNASTICA PER IL PAVIMENTO PELVICO

PER CHI? QUANDO? COME?

**Le disfunzioni del pavimento pelvico sono più diffuse di quanto si creda. Anche se la reale incidenza non è nota in quanto spesso non vengono riferite per timore o vergogna, si stima che il problema riguardi circa un quarto della popolazione adulta, in gran parte donne.**

## **COS'È IL PAVIMENTO PELVICO?**

Innanzitutto, qualche nozione di anatomia. Il pavimento pelvico, anche detto diaframma pelvico, è un insieme di muscoli che fa parte del perineo, quella zona che si trova fra l'ano e gli organi sessuali. Praticamente sono i muscoli che chiudono in basso il bacino. Serve a contenere e sostenere la vescica, l'utero e l'intestino ed è quindi coinvolto nella minzione, nella defecazione e svolge una funzione attiva anche nelle attività sessuali e riproduttive. Oltre a mantenere la giusta pressione intra-addominale, aiuta a mantenere il controllo dello sfintere urinario e di quello anale, a permettere il passaggio dello sperma e, durante il parto, a determinare la rotazione del feto.



Quando il pavimento pelvico perde tono muscolare, tutte le strutture contenute nel bacino subiscono un'alterazione delle loro funzioni. In questo caso il problema che si manifesta più di frequente è l'incontinenza urinaria, ma possono comparire anche stitichezza, disfunzioni sessuali e, nelle donne, prolasso degli organi interni, cioè la protrusione di vescica, retto o utero all'interno o all'esterno della vagina.

Alcune condizioni che possono favorire l'insorgenza di questo disturbo, oltre al sesso e l'età, sono il peso corporeo, la gravidanza e il parto, la menopausa, il fumo e la stitichezza, nonché le attività lavorative che prevedono la movimentazione di carichi o lo stare in piedi a lungo.

## **LA GINNASTICA**

La riabilitazione dei muscoli pelvici attraverso la ginnastica mira, con esercizi specifici, a rafforzare il tono muscolare del pavimento pelvico, a ripristinare l'attività degli sfinteri uretrale e anale, i due muscoli che consentono la continenza quando sono contratti e lo svuotamento quando sono rilassati, e a ripristinare la coordinazione e la sinergia dei muscoli addominali e perineali.

Spesso uno dei primi segnali dell'indebolimento del tono muscolare del pavimento pelvico è la comparsa di incontinenza urinaria da sforzo, detta anche da stress perché



la perdita di urina avviene in concomitanza con pressioni improvvise sulla vescica, per esempio per un colpo di tosse, uno starnuto, una risata troppo intensa, uno sforzo fisico o anche semplicemente un piegamento in avanti. Il rinforzo della muscolatura del pavimento pelvico, migliorando il controllo volontario del flusso urinario, è la terapia fisica più comunemente utilizzata nel trattamento di questo tipo di incontinenza.

### **PER CHI? QUANDO?**

Pur essendo rivolta in particolare proprio a chi soffre di incontinenza urinaria da sforzo, questa ginnastica può migliorare la qualità di vita anche di chi soffre di prolasso della vescica o del retto, emorroidi, ragadi anali e cistiti ricorrenti e può essere utile sia nelle donne che negli uomini per ridurre e/o prevenire anche l'incontinenza da stimolo, ossia quella che si verifica in concomitanza di uno stimolo vescicale improvviso e incontrollabile. Negli uomini l'incontinenza può manifestarsi a seguito di prostatectomia; in quest'ultimo caso tuttavia i dati sull'effica-

cia della ginnastica sono meno significativi. La riabilitazione del pavimento pelvico infine gioca un ruolo fondamentale prima e dopo il parto, sia a scopo preventivo che curativo: per le importanti modificazioni corporee che la gravidanza comporta, infatti, può aiutare a scongiurare o limitare il pericolo di incontinenza e prolapsi.

### **COME?**

La riabilitazione dei muscoli pelvici si avvale di esercizi di contrazione (cosiddetti "esercizi di Kegel") programmati per allenare e rinforzare i muscoli volontari pelvici. Con questa tecnica, assistiti da terapisti specializzati che possano insegnarla correttamente e monitorarne gli effetti, si impara a riconoscere i diversi muscoli che controllano l'attività degli sfinteri e della vescica, per "allenarli" con esercizi di contrazione e rilassamento; gli esercizi, che devono essere effettuati senza muovere glutei, muscoli dell'addome o la parte interna della coscia, vanno ripetuti 2-3 volte al giorno a cicli di 10 per 6-8 settimane. Una volta appresi,

possono facilmente essere eseguiti anche a casa.

Questa tecnica, talvolta, viene associata ad altre come il biofeedback o l'elettrostimolazione (vedi box).

Altro tipo di ginnastica è quella che si effettua con l'ausilio dei coni vaginali a peso differenziato. Iniziando dal più leggero, l'esercizio consiste nel trattenere il cono in vagina contraendo la muscolatura pelvica, mentre si sta in piedi, ci si muove o si tosse. Se il tentativo va a buon fine, si prova con il cono di peso successivo. In genere, il cono va mantenuto in vagina per 15 minuti 2 volte al giorno per un mese e più. Anche questi esercizi hanno dimostrato una buona efficacia. Non tutte le donne però li accettano, a volte perché possono risultare dolorosi o, più spesso, causare disagio soprattutto le prime volte che si usano.

Nonostante sia un disturbo molto diffuso, pregiudizi e regole di convivenza sociale tendono a connotare negativamente l'incontinenza e questo atteggiamento aumenta la percezione di vergogna e rassegnazione che spesso prova chi ne è affetto. Anche se ci si può sentire a disagio il primo passo è parlarne con personale qualificato (ginecologo, proctologo, fisioterapista, ostetrica) per trovare la strada migliore per affrontare il problema.

La ginnastica del pavimento pelvico e le

Il **biofeedback** è una tecnica di terapia fisica e strumentale che, attraverso elettrodi e sensori, consente di vedere su uno schermo quali sono i muscoli che si contraggono e quali vengono lasciati a riposo durante l'esercizio; in questo modo si acquisisce consapevolezza dell'attività dei propri muscoli pelvici e della loro funzionalità mentre il personale esperto osserva e può correggere eventuali errori.

Con l'**elettrostimolazione** si stimolano con una sonda vaginale o rettale, percorsa da opportune correnti, i muscoli pelvici al fine di aumentarne il tono. Anche in questo caso il dispositivo va utilizzato giornalmente in ambito domestico, per diverse settimane. È utilizzato soprattutto nelle donne che non riescono a contrarre volontariamente i muscoli del pavimento pelvico.

tecniche comportamentali sono una opzione molto efficace e non hanno effetti indesiderati.

Le strutture dove si insegnano queste tecniche purtroppo non sono così diffuse, ma vale la pena informarsi.

