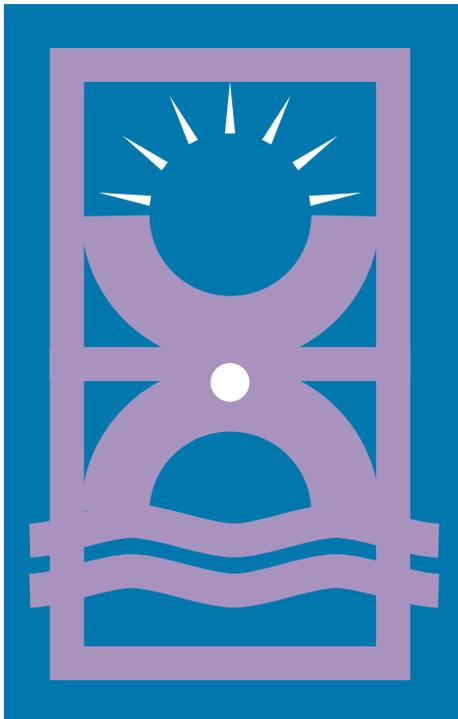


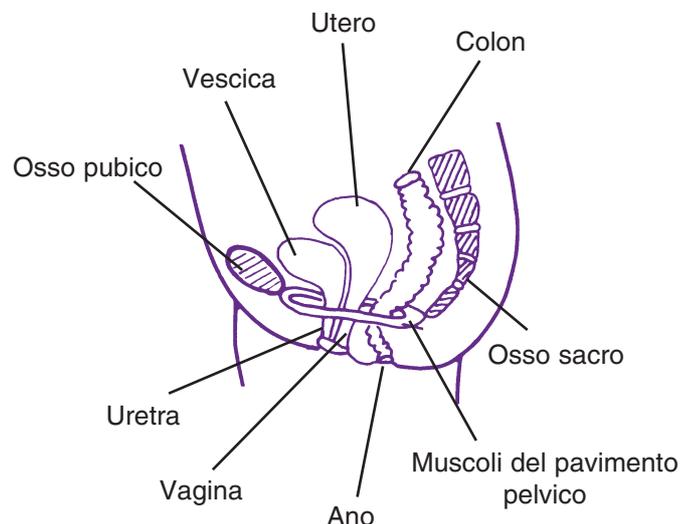


Esercizi per il Pavimento Pelvico della Donna



Cosa sono i muscoli del pavimento pelvico?

Il pavimento del bacino è composto da strati di muscolo e altri tessuti. Tali strati partono dall'osso sacro nella parte posteriore e arrivano all'osso pubico nella parte anteriore. Il pavimento pelvico della donna sostiene la vescica, l'utero e l'intestino. L'uretra (via urinaria), la vagina (canale del parto) e il retto (tratto che conduce all'orifizio anale) attraversano tutti i muscoli del pavimento pelvico. I muscoli del pavimento pelvico svolgono un ruolo importante nel controllo della vescica e dell'intestino e per lo stimolo sessuale.



Perché i muscoli del pavimento pelvico si indeboliscono

I muscoli del pavimento pelvico possono essere indeboliti da:

- gravidanza e parto;
- sforzi continui per evacuare (stitichezza);
- continuo sollevamento di pesi;
- tosse cronica (ad esempio, tosse del fumatore o bronchite cronica e asma);
- obesità;
- modifica dei livelli ormonali in occasione della menopausa (climaterio); e
- mancanza di forma fisica.



I vantaggi degli esercizi per il pavimento pelvico

È importante per le donne di tutte le età conservare la forza dei muscoli del pavimento pelvico.

Le donne affette da incontinenza da sforzo, ossia quelle che continuamente perdono urina quando tossiscono, starnutiscono o eseguono esercizi fisici, dovrebbero trarre particolare vantaggio da tali esercizi.

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.

Con l'invecchiamento, è importante che la donna conservi la forza dei muscoli del pavimento pelvico perché in occasione della menopausa i muscoli subiscono 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 se abbinati ad un programma di esercitazione della vescica mirante a migliorare il controllo della vescica nelle persone che provano uno stimolo frequente di urinare (incontinenza da stimolo). L'esercitazione della vescica è illustrata nell'opuscolo 'Esercitazione della Vescica' in questa serie.

Come contrarre i muscoli del pavimento pelvico

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

1. Sedetevi o sdraiatevi comodamente 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 diarrea o flatulenza. Fatelo rilassare. Esercitate questo movimento diverse volte finché siete sicuri che state esercitando il muscolo giusto. Cercate di non stringere le natiche.
3. Quando urinate, cercate di arrestare il flusso a metà, e poi avviate di nuovo. Fate questo solo per imparare quali sono i muscoli giusti da usare e poi fatelo non più di una volta la settimana per controllare i vostri progressi, in quanto gli esercizi potrebbero interferire con il normale svuotamento della vescica.

Se non riuscite a sentire una decisa azione di contrazione e sollevamento dei muscoli del pavimento pelvico oppure se non siete nemmeno capaci di rallentare il flusso di urina come descritto al punto 3, dovrete ottenere i consigli di un esperto su come fare funzionare a dovere i muscoli del pavimento pelvico. Anche le donne con muscoli del pavimento pelvico molto deboli possono farsi insegnare questi esercizi da un fisioterapista o da uno specialista in incontinenza.



Svolgimento degli esercizi per il pavimento pelvico

Se riuscite a sentire che i muscoli funzionano a dovere, esercitateli facendo quanto segue:

1. Contraete e tirate in dentro i muscoli attorno l'ano, la vagina e l'uretra contemporaneamente, sollevandoli VERSO L'ALTO all'interno. Cercate di trattenere saldamente tale contrazione contando fino a cinque prima di lasciare andare e rilassarvi. Dovreste provare una distinta sensazione di 'abbandono'.
2. Ripetete l'esercizio ('contrazione e sollevamento') e rilassatevi. È importante riposarvi per circa 10 secondi tra una contrazione e l'altra. Se riuscite a trattenere la contrazione facilmente mentre contate fino a cinque, cercate di trattenerla più a lungo - fino a dieci secondi.
3. Ripetete l'esercizio il massimo di volte possibile fino a 8-10 contrazioni.
4. Ora eseguite da cinque a dieci contrazioni brevi, veloci ma decise.
5. Eseguite questa serie di esercizi, per intero, almeno 4-5 volte al giorno

Mentre eseguite gli esercizi:

- NON trattenete il respiro.
- NON spingete in basso ma contraete e spingete verso l'alto.
- NON contraete ventre, natiche o cosce.

Eseguite gli esercizi con impegno

La qualità è importante. Pochi esercizi ben fatti daranno maggiori benefici di molti esercizi eseguiti controvoglia.

Una volta che avrete imparato a eseguire questi esercizi, fateli a scadenze regolari, prestando la dovuta attenzione a ciascuna serie. Potrebbe essere utile destinare almeno cinque momenti della giornata allo svolgimento degli esercizi. Ad esempio, dopo essere andati al gabinetto, quando bevete o quando vi sdraiate sul letto.

Altre cose che potete fare per aiutare i muscoli del pavimento pelvico

- fatevi aiutare quando sollevate oggetti pesanti;
- evitate la stitichezza ed eventuali sforzi durante l'evacuazione;
- ottenere i consigli del medico per curare raffreddore da fieno, asma e bronchite per ridurre lo starnutire e il tossire; e
- tenete il peso del corpo entro i giusti limiti secondo la vostra altezza ed età.

Chiedete aiuto

Per ottenere buoni risultati occorre del tempo. Per rafforzare al massimo i muscoli del pavimento pelvico dovrete impegnarvi a fondo in questi esercizi. I migliori risultati si ottengono rivolgendosi ad un fisioterapista o ad uno specialista in materia di incontinenza che formuleranno un programma di esercizi individuali su misura per i vostri muscoli.



Chi vi può aiutare?

- Il medico di famiglia.
- Il numero verde **1800 33 00 66** della National Continence Helpline. (Il numero verde potrà organizzare interpreti telefonici)
- Il vostro operatore sanitario o sociosanitario o fisioterapista
- Specialisti in materia di incontinenza presso ospedali, cliniche specializzate o presso i Continence Foundation of Australia Resource Centre e relative filiali.

Interpreti. Alcuni servizi possono organizzare un interprete (dello stesso sesso, se si preferisce) senza supplementi di costo a vostro carico. Per saperne di più, interpellate il vostro servizio.

I servizi telefonici interpreti sono più economici e spesso disponibili immediatamente. Ad esempio, la Doctors Priority Line del Servizio Traduzioni e Interpreti (TIS) offre un servizio gratuito ai medici privati perché possano parlare con pazienti che hanno difficoltà con la lingua inglese. Il vostro medico può prenotare il servizio telefonando al numero 1300 131 450.

Potete ottenere maggiori informazioni nei seguenti altri opuscoli di questa serie:

- Cos'è l'Incontinenza Urinaria
- Buone Abitudini Urinarie
- Esercitazione della Vescica
- Esercizi per il Pavimento Pelvico dell'Uomo
- Demenza e Incontinenza Urinaria
- Stitichezza e Incontinenza Urinaria
- Disturbi della Vescica e della Prostata
- Prodotti e Accessori per l'Incontinenza
- Incontinenza: Luoghi Comuni e Realtà
- Cos'è l'Accertamento dell'Incontinenza?
- Le Dieci Domande Più Comuni
- Una donna su tre che abbia avuto figli manifesta perdite di urina
- Incontinenza Fecale
- Intervento Chirurgico per l'Incontinenza da Sforzo nelle Donne

