

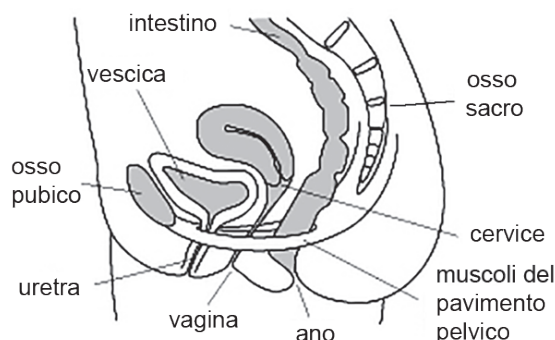


the women's
the royal women's hospital
victoria australia

ESERCIZI DEL PAVIMENTO PELVICO

Cos'è il pavimento pelvico?

Il pavimento pelvico è un gruppo di muscoli e di legamenti che sostiene la vescica, l'utero (il grembo) e l'intestino. Le aperture da questi organi, l'uretra dalla vescica, la vagina dall'utero e l'ano dall'intestino passano attraverso il pavimento pelvico. I muscoli del pavimento pelvico sono attaccati anteriormente all'osso pubico e sul retro al coccige formando la base del bacino.



Cosa fanno i muscoli del pavimento pelvico?

Quando il pavimento pelvico è forte, sostiene gli organi pelvici per prevenire problemi come:

- l'incontinenza (la perdita involontaria di urina o delle feci)
- il prolasso (la mancanza di sostegno) della vescica, dell'utero e dell'intestino.

I muscoli del pavimento pelvico inoltre ti aiutano a controllare il funzionamento della vescica e dell'intestino, permettendoti di 'trattenere' fino ad un momento e luogo appropriato.

Qual'è la causa della debolezza dei muscoli del pavimento pelvico?

Alcune cause comuni della debolezza dei muscoli del pavimento pelvico sono:

- la gravidanza
- il parto – particolarmente dopo un parto di un bambino grande o a seguito di uno sforzo molto prolungato durante il parto
- l'essere in sovrappeso

- la stitichezza (lo sforzo eccessivo per lo svuotamento dell'intestino)
- il sollevamento costante di carichi pesanti
- la tosse eccessiva
- i cambiamenti dei livelli ormonali durante la menopausa
- l'invecchiamento

Come faccio a rinforzare i muscoli del pavimento pelvico?

Si consiglia a tutte le donne di fare esercizi per i muscoli del pavimento pelvico tutti i giorni della vita, per prevenire l'indebolimento e per una migliore forza. Esercitare regolarmente i muscoli deboli in un arco di tempo può rafforzarli e farli funzionare di nuovo in maniera efficace.

Esercizio 1 (lunga tenuta per renderli forti)

Passo 1

Siediti, stai dritto in piedi, sdraiati sulla schiena o inginocchiati su mani e piedi (vedi diagrammi a pagina 2).

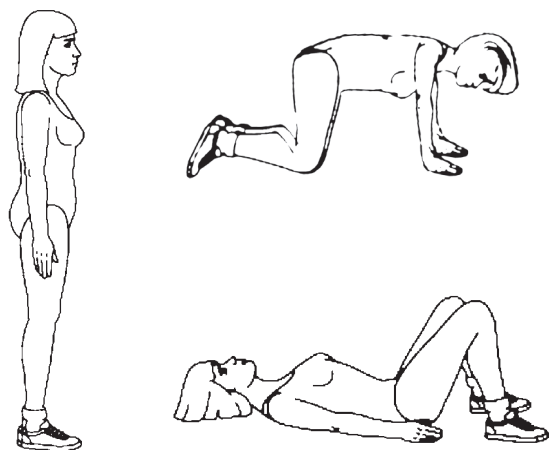
Passo 2

Immagina quali muscoli dovresti irrigidire per prevenire la flatulenza o per "trattenere" l'urina. Se non riesci a sentire un preciso irrigidimento di questi muscoli, chiedi aiuto ad un fisioterapista di salute femminile che potrà aiutarti a cominciare.

Passo 3

Ora che riesci a sentire funzionare i muscoli del pavimento pelvico, stringili il più forte possibile intorno al passaggio frontale, alla vagina e al passaggio posteriore e trattienili per un periodo da tre a cinque secondi. Facendo questo, dovresti sentire i muscoli del pavimento pelvico 'sollevarsi' dentro di te e avvertire una 'liberazione' definitiva al rilassamento dei muscoli. Se riesci a trattenerli più a lungo, fallo. Ricorda, il trattenimento deve rimanere forte e tu dovresti avvertire un chiaro 'rilascio'.

Ripetilo fino a dieci volte o fino a quando senti che i muscoli del pavimento pelvico sono affaticati. Riposati per qualche secondo tra ogni trattenimento. I passi da uno a tre contano come una serie di esercizi. Fai tre serie di esercizi al giorno in posizioni diverse. Fai gli esercizi del pavimento pelvico ogni giorno per il resto della vita.



Esercizio 2 (una restringimento veloce per potenza)

Stringi e solleva i muscoli del pavimento pelvico più forte e più velocemente possibile. Non cercare di mantenere la contrazione, devi solo stringere e rilasciare. Riposati per qualche secondo tra ogni trattenimento. Ripeti ciò da 10 a 20 volte o fino a quando avverti l'affaticamento dei muscoli del pavimento pelvico.

Fai questo esercizio da una a tre volte al giorno.

Durante entrambi gli esercizi dovresti:

- sentire i muscoli del pavimento pelvico 'sollevarsi' dentro di te, piuttosto che sentire un movimento verso il basso
- rilassare le cosce ed i glutei
- continuare a respirare normalmente
- interrompi l'esercizio se i muscoli sono affaticati.

Cosa posso fare per prevenire i danni?

Per prevenire danni ai muscoli del pavimento pelvico, evita:

- la stitichezza e/o gli sforzi durante l'evacuazione intestinale
- il sollevamento costante di carichi pesanti
- la tosse e gli sforzi ripetitivi
- l'aumento di troppo peso.

Includi gli esercizi come parte della tua vita:

- irrigidendo i muscoli del pavimento pelvico ogni volta che tossisci, starnutisci o sollevi pesi
- facendo alcuni esercizi regolarmente, come camminare
- migliorando gli esercizi eseguendoli in posizioni diverse, ad esempio, in piedi, seduta o sdraiata su mani e piedi.

Per ulteriori informazioni

Dipartimento di Fisioterapia

Royal Women's Hospital [Ospedale Reale Femminile]

Level 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd
Parkville VIC 3052

T: (03) 8345 3160

Da lunedì a venerdì ore 08:30 alle 17:00