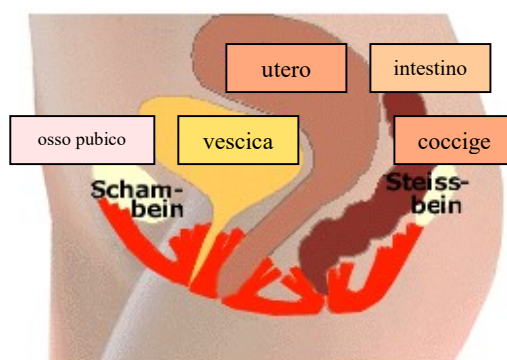


## PAVIMENTO PELVICO

La forma più diffusa d'incontinenza urinaria è l'incontinenza da sforzo, ma con una corretta ginnastica **del pavimento pelvico** si possono guarire le forme più lievi e migliorare notevolmente quelle più gravi. **La ginnastica, infatti, consente di rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico**, ma l'efficacia di questo trattamento dipende molto dalla regolarità e dalla perseveranza (vari mesi) con cui si eseguono tali esercizi.

**È bene, soprattutto all'inizio della terapia, affidarsi alla guida di un terapeuta adeguatamente formato.**



La **muscolatura perineale** consta di tre strati intrecciati di fibre muscolari (simili ad un cestino di vimini).

Questi muscoli danno sostegno alle viscere e aiutano (in parte anche con l'aiuto di muscoli speciali) a controllare gli orifizi del corpo.

1)

Scegliete un momento della giornata in cui avete tempo sufficiente da dedicare al vostro pavimento pelvico, per esempio al mattino prima di alzarvi, o la sera prima di dormire. L'importante è scegliere un'ora in cui riuscite a rilassarvi. Premete con le mani leggermente sull'osso coccige, l'osso pubico e le due cuspidi ischiatiche, e percepite col tatto il tessuto che si colloca tra quei punti: è il tessuto che abbiamo chiamato "pavimento pelvico".



2)

Sdraiatevi comodamente in posizione supina (sulla schiena), con le gambe piegate e leggermente divaricate. Appoggiate le mani sul ventre e percepite i movimenti di sollevamento e distensione che si verificano ogni volta che respirate. A questo punto, espirate fischiando con le labbra socchiuse, e create una tensione sul pavimento pelvico contraendo l'orifizio vaginale e l'apertura anale. Dopo aver avvertito la tensione muscolare, rilassate la muscolatura, ripetendo poi l'esercizio diverse volte. Dopo diversi tentativi, rilassatevi completamente e ascoltate la regolarità dei vostri movimenti respiratori.

Difficoltà iniziale: a volte, può capitare che tutti i muscoli dell'addome, dei glutei e delle gambe si contraggano contemporaneamente, oppure che avvertiate la sensazione di dover trattenere il respiro durante l'esercizio. Ma con un po' di pratica riuscirete presto a contrarre e rilassare solo il pavimento pelvico, continuando a respirare regolarmente.



3)

Sdraiatevi comodamente in posizione prona (sulla pancia), con un cuscino sotto il ventre. Immaginate che il vostro basso ventre sia un edificio in cui sale e scende un ascensore, che poi sarebbe il vostro pavimento pelvico. Sollevate lentamente e gradualmente l'ascensore verso l'alto, in altre parole verso l'interno, dal piano interrato fino all'ottavo piano, e poi fatelo ridiscendere al piano interrato. Fate attenzione che il bacino rimanga fermo. Cercate di continuare a respirare in modo rilassato.



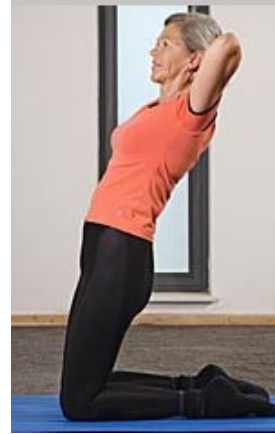
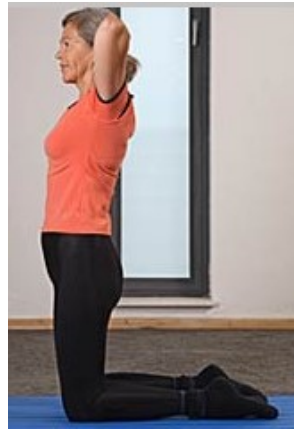
4)

Sedete su una sedia con le gambe leggermente divaricate e il busto leggermente flesso in avanti. Ammiccate con le palpebre (apritele e chiudetele velocemente) e poi cercate di fare lo stesso col pavimento pelvico. Noterete che esso è più lento delle palpebre, ma fate attenzione alle pause tra un "ammiccamento" pelvico e l'altro: ammiccate, fate una pausa, ammiccate di nuovo, e ripetete la pausa, continuando a respirare in modo rilassato.



5)  
Provate a tendere la muscolatura del pavimento pelvico in diverse posizioni del corpo. Avete l'impressione che l'attività dello sfintere uretrale sia sempre la stessa, a prescindere dal fatto che siate in posizione supina, prona o laterale, oppure stando con le gambe unite o divaricate, in piedi o seduti? Provate e stupitevi!





## AVVERTENZA

In questo opuscolo non è indicata né la frequenza, né la durata dei vari esercizi, poiché questi due fattori dipendono dal grado del disturbo, dallo stato di conservazione e dalla resistenza della muscolatura.

Ma in linea di massima, vale il principio per cui è meglio **meno**, ma **spesso** (più volte al giorno).

Cercate di usare consapevolmente il vostro pavimento pelvico nella vita d'ogni giorno, magari facendovi uno schema mentale o scritto: devo contrarre il mio pavimento pelvico ogni volta che ... lavo i piatti, apro il rubinetto dell'acqua, sono in attesa al semaforo rosso, guardo la televisione, prendo in mano quest'opuscolo ..., in ogni caso, **quanto più spesso possibile**.