La ginnastica per il

In menopausa è di fondamentale importanza per rinforzare i muscoli che controllano la vescica. Così ti metti al riparo dalle piccole perdite urinarie e migliori anche la vita sessuale

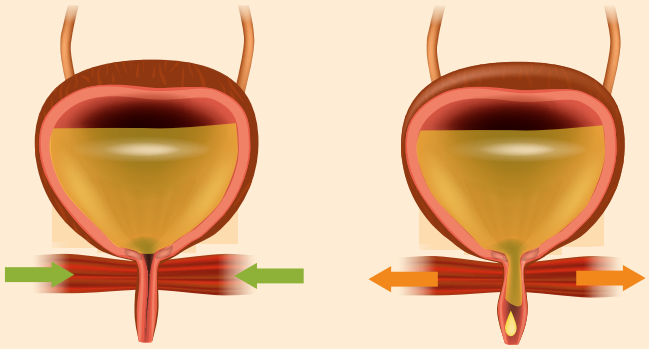
CON LA CONSULENZA DELLA DOTTORESSA **STEFANIA PILONI**, SPECIALISTA IN GINECOLOGIA E OSTETRICIA, FITOTERAPEUTA E OMEOPATA, E DI **ELISA CAPPELLI**, OSTETRICA SPECIALISTA IN RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

La prima volta che succede - e accade spessissimo alle donne in menopausa - l'imbarazzo è grande: all'improvviso ci si ritrova con gli slip umidi, e non è stato possibile evitarlo. Da quell'episodio in poi, non è infrequente che un colpo di tosse, una risata o uno starnuto provochino una piccola fuoriuscita d'urina che, ristagnando nelle zone intime, tende a favorire infezioni, fenomeni irritativi e bruciori, creando uno stato infiammatorio latente che danneggia i tessuti dell'area genito-urinaria. L'incontinenza in forma lieve è una delle fisiologiche conseguenze del calo degli estrogeni che si verifica a partire dal climaterio. La carenza di ormoni femminili, infatti, fa sì che i muscoli vaginali e perivaginali perdano proteine contrattili, massa e forza muscolare, aumentando così anche i rischi di prolasso di utero, vescica e retto e provocando la riduzione di collagene ed elastina, le sostanze da cui dipende la tonicità di tutti i nostri tessuti: della pelle, delle mucose, delle pareti della vagina ma anche delle fibre del pavimento pelvico, l'area situata fra la zona perineale e gli organi sessuali. Si spiega così come mai, quando il ciclo scompare definitivamente, i muscoli pelvici diventino meno tonici, determinando un progressivo abbassamento della vescica che perde il suo allineamento con l'uretra, il canale che convoglia l'urina verso l'esterno. In questa nuova situazione sarà impossibile svuotare la vescica completamente e, ogni volta che ci si reca in bagno, una parte dell'urina resterà bloccata dentro la vescica stessa, dando luogo a perdite involontarie.

MUSCOLI DI TENUTA E SOSTEGNO

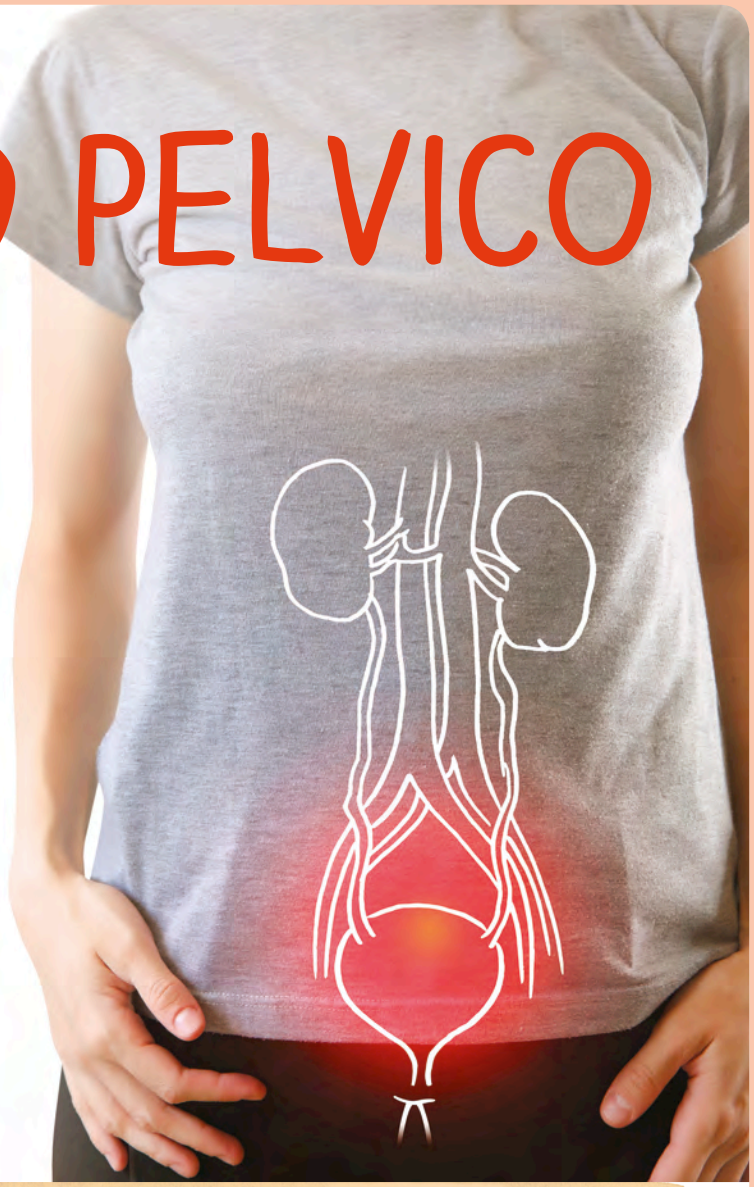
Un pavimento pelvico con muscoli tonici sostiene la vescica e trattiene l'urina.

Muscoli troppo deboli non chiudono bene l'uretra e si rischia l'incontinenza.



Se la vescica scende ancora di quota e si abbassa di un gradino successivo - situazione peggiorata dal sovrappeso che grava sulla parte bassa del corpo - si iniziano ad avvertire anche i classici sintomi dell'incontinenza urinaria da sforzo oppure da urgenza: la donna rischia così di perdere qualche goccia di urina in prossimità della toilette, oppure sentendo l'acqua scorrere. La cosa più fastidiosa è che questo impulso diventa molto frequente e ripetuto durante il giorno. La terapia per fortu-

PAVIMENTO PELVICO

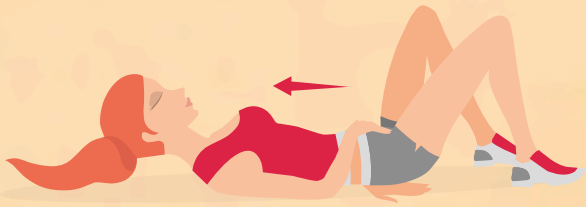


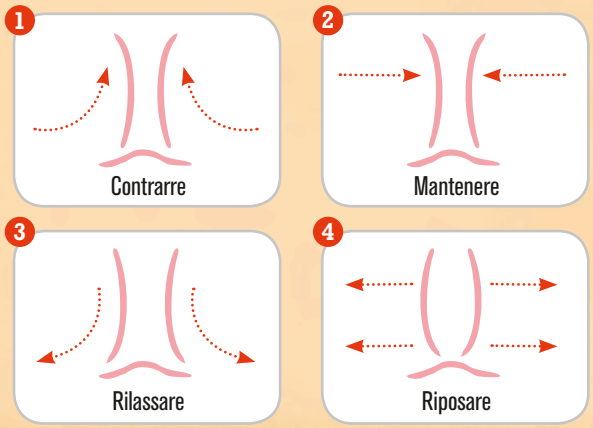
na esiste ed è efficacissima, e consiste nella riabilitazione del pavimento pelvico che salva le donne dall'incontinenza.

Una tecnica di riabilitazione

Per contrastare l'incontinenza è fondamentale la guida dalle ostetriche, che spiegano alla donna come si attua la ginnastica vescicale attraverso gli esercizi di contrazione e di distensione di Kegel, dal nome del ginecologo statunitense (Arnold Kegel), che negli anni Cinquanta mise a punto il protocollo riabilitativo che restituisce elasticità al pavimento pelvico e che ogni donna può eseguire anche da sola, dopo aver appreso la tecnica corretta.
Si tratta di una ginnastica che migliora anche il piacere durante il rapporto sessuale poiché, favorendo l'afflusso di sangue ai muscoli pelvici, migliora la lubrificazione vaginale e rende più intenso l'orgasmo.

Come si esegue





Per prima cosa, bisogna individuare quali muscoli muovere: basta sedersi sulla tazza del wc, con i piedi ben poggiati a terra e la schiena diritta, durante la minzione; all'inizio le urine vanno fatte defluire naturalmente, senza spingere, ma quando si sente che il getto è al massimo, bisogna cercare di bloccarlo per qualche secondo, per poi farlo riprendere. La contrazione che permette lo stop è proprio quella che mette in moto i muscoli giusti e, una volta appresa, basta ripeterla 10 volte la mattina, 10 al pomeriggio e 10 la sera: per almeno 3 mesi di fila. All'inizio, il movimento va effettuato stando sdraiate sulla schiena, con le gambe piegate, seguendo le quattro fasi illustrate qui a lato, ma quando diventa automatico, si può ripetere in qualsiasi momento della giornata, anche in piedi.
Almeno le prime volte, il training a fianco di un'ostetrica è fondamentale perché, per contrarre i muscoli del perineo, spesso si spinge erroneamente in fuori l'addome, si stringono le cosce o si tendono i glutei: sono movimenti errati e devono essere corretti.

Serve anche il massaggio locale con la crema a base di DHEA

Il pavimento pelvico migliora il piacere, ma vale anche il contrario. E così un ulteriore fattore che garantisce la salute della vagina e del pavimento pelvico è proprio il piacere sessuale, che attua un massaggio locale utile per attivare il microcircolo superficiale a livello delle mucose e migliorare l'elasticità di tutta l'area perineale. Durante i rapporti, la lubrificazione è assicurata da un fluido che filtra dai capillari sanguigni che irrorano la parete vaginale la cui secrezione, regolata dagli estrogeni, va al top durante i preliminari amorosi, permettendo al neurotrasmettitore VIP (peptide intestinale vasoattivo) di facilitare la penetrazione.
Stress, alterazioni ormonali, preliminari troppo frettolosi, l'assunzione di certi farmaci, come gli antidepressivi, ma anche l'assenza di una vita sessuale regolare e soddisfacente possono alterare questa secrezione: ecco perché, fin dall'avvento della menopausa, è utile intervenire quotidianamente con un delicato massaggio interno applicando in vagina ogni sera un olio vegetale (di mandorle dolci o di ricino), un gel ricco di estrogeni di origine naturale (come quelli del trifoglio rosso) o una crema a base di DHEA, l'ormone bioidentico di estrazione vegetale (deriva dalla pianta della Dioscorea villosa) che sostiene gli ormoni alleati del benessere e del piacere.
In questo modo si eviteranno secchezza vaginale, micro fessurazioni, infiammazioni locali, e si potrà abbassare il rischio di incontinenza urinaria, che tende ad aumentare soprattutto dai 65 anni in poi. ❍

La tecnica di biostimolazione

Gli esercizi possono anche essere associati all'elettrostimolazione combinata con il bio feedback, una ginnastica passiva effettuata con una sonda vaginale collegata ad un monitor che traduce le contrazioni in un segnale acustico o luminoso: per capire se il movimento effettuato è quello giusto o no. La procedura è assolutamente indolore e dura circa 20 minuti.

Una questione di attenzione

DURANTE LA GIORNATA PUOI RIPORTARE L'ATTENZIONE SUL PAVIMENTO PELVICO IN OGNI ISTANTE, ATTRAVERSO LA RESPIRAZIONE. MENTRE SIAMO IMPEGNATE NELLE NOSTRE ATTIVITÀ, SE LA RESPIRAZIONE NON È BEN GESTITA, TUTTE LE PRESSIONI ALL'INTERNO DELL'ADDOME PESANO SUL PAVIMENTO PELVICO. OGNI TANTO È UTILE ALLEVIARE QUESTE PRESSIONI PORTANDO IN DENTRO L'OMBELICO DURANTE LA FASE DI ESPIRAZIONE.