

Come mantenere elastica la propria vagina

## Ragazze, non dimenticate di fare ginnastica. Intima

*Emma accusa una lieve incontinenza urinaria. Per rimediarvi può fare semplici esercizi oppure stimolare elettricamente la muscolatura pelvica. Ecco come*

**Gentile Dottoressa**, ho 35 anni e da quattro mesi sono mamma di una splendida bambina. Le scrivo perché, sebbene sia trascorso un po' di tempo dal parto, devo ancora fare i conti con una lieve incontinenza urinaria. Durante la gravidanza ho fatto con costanza gli esercizi di ginnastica pelvica che mi aveva consigliato la mia ginecologa per evitare questo inconveniente, e tuttora li eseguo. Tuttavia, il disturbo rimane: per quale motivo, e come posso risolverlo? Grazie, **Emma**

**Cara Emma**, l'incontinenza da sforzo è un evento molto frequente dopo il parto, poiché i muscoli che sostengono la fionda vescicale sono sovradistesi dalle spinte del parto e soprattutto dall'uscita del feto dal grembo materno. Basta un piccolo colpo di tosse o una risata per perdere qualche goccia di urina. Proprio come ti ha correttamente suggerito la tua ginecologa, è bene quindi iniziare già prima del parto gli esercizi del pavimento pelvico per non doverci lavorare troppo durante l'allattamento.

Gli esercizi di Kegel sono molto semplici ed è facile eseguirli da sole a casa, anche mentre si allatta. Si tratta di contrazioni dei muscoli vaginali che mimano la stretta che ogni donna esercite-

rebbe sulla muscolatura se dovesse trattenere l'urina. La stretta deve essere mantenuta minimo cinque secondi e poi il tempo di rilascio deve essere di altrettanti cinque secondi: cinque secondi si stringe, cinque secondi si rilascia... e via di seguito, per almeno 10 contrazioni al mattino e 10 alla sera, meglio se in posizione sdraiata, con i piedi sul letto e le gambe leggermente arcuate. Ci vogliono almeno tre mesi dopo il parto per riprendere il tono muscolare adeguato. Se gli esercizi non bastano si passa invece all'elettrostimolazione: una sonda vaginale viene posta in vagina dall'ostetrica e dalla sonda giunge un potenziale elettrostimolante che tonifica la muscolatura pelvica. Durante la terapia la paziente partecipa attivamente attraverso gli esercizi di contrazione e di rilascio della muscolatura. Si tratta di una vera e propria terapia fisioterapica vaginale che riporta il livello vescicale nell'assetto giusto, al livello adeguato. Questa cura è infallibile e se la ginnastica da sola non ha funzionato l'elettrostimolazione farà grande differenza. Il numero delle sedute necessarie è fra 8-10 sedute per la maggior parte delle mamme. Tornando invece alla semplice ginnastica pelvica, vorrei consigliarla vivamente a tutte le donne che hanno avuto figli, già a partire dai 35 anni. È una buona abitudine di cui poco si par-

la, richiede un minimissimo sforzo e ha il pregio di migliorare la nostra vita sessuale regalando un piacere più intenso.