

Pavimento pelvico: come mantenerlo in forma

DI ALICE CAPIAGHI ON 20 NOVEMBRE 2019

Di solito del pavimento pelvico senti parlare per la prima volta quando sei incinta. Prima, può essere che tu non sappia bene nemmeno dove si trovi. Non ti preoccupare: non sei la sola. In effetti il pavimento pelvico potrebbe aggiudicarsi il primo premio per la parte anatomica più dimenticata del corpo. Strano, visto che si tratta del "muscolo della felicità". Questo perché è da qui che dipendono tante cose che possono renderti felice nella vita. First of all: il piacere quando fai sesso.

SAPERE COS'È, DOV'È E COME FUNZIONA È LA PRIMA COSA DA FARE PER MANTENERE IL PAVIMENTO PELVICO AL TOP.

Se ti stai chiedendo di cosa stiamo parlando, sappi che il pavimento pelvico è un insieme di muscoli e legamenti che chiudono la parte inferiore della cavità addominale. La sua funzione? Quella di mantenere gli organi pelvici (vescica, uretra, utero, vagina e retto) nella posizione corretta. La parte più esterna è chiamata perineo, ed è sostanzialmente la parte che appoggi sul sellino quando vai in bici.



Dopo di che è necessario saperlo attivare in modo automatico durante le attività quotidiane, come quando porti le borse della spesa, o fai un colpo di tosse, uno starnuto o esegui gli addominali in palestra. Tutti gesti che aumentano la pressione interna addominale e sollecitano questa parte del corpo che deve essere pronta ad agire come sostegno.

INOLTRE, COME OGNI MUSCOLO, ANCHE IL PAVIMENTO PELVICO VA ALLENATO. MA QUANDO INIZIARE?

«Prima è, meglio è. All'estero la cura del pavimento pelvico è molto più diffusa che da noi, tanto che si spiega già alle ragazze molto giovani come mantenerlo tonico. Da noi si tende a intervenire sempre quando si presenta un problema, ad esempio di incontinenza. Invece la cura del pavimento pelvico dovrebbe essere preventiva e non solo curativa» dice Laura Coda, dottoressa esperta di riabilitazione pelvica presso lo studio Ginecea di Milano.

E dovrebbe partire fin dai primi rapporti sessuali. Questo perché si tratta proprio dei muscoli protagonisti del piacere. L'allenamento li rende più tonici e di conseguenza gli orgasmi sono più intensi.



In gravidanza la ginnastica pelvica serve a migliorare la tonicità e l'elasticità riducendo il rischio di lacerazioni durante il parto.

MA LA GINNASTICA PELVICA È MOLTO UTILE ANCHE IN GRAVIDANZA...

Serve infatti a migliorare la tonicità e l'elasticità dei tessuti intra ed extra vaginali, riducendo il rischio di episiotomia e di lacerazioni perianali. Occhio però anche ai casi di ipertono, cioè di contrattura della muscolatura che potrebbe dare dolore e lacerazione durante il parto. È quindi utile preparare il perineo alcune settimane prima della data presunta del parto così da renderlo più morbido ed elastico. L'allenamento del pavimento pelvico diventa poi super raccomandato a partire da quaranta giorni dopo il parto, per riabilitare i tessuti stirati e affaticati che sono responsabili di eventuali problemi di incontinenza.

E QUANDO IL CICLO SE NE VA...PER SEMPRE

Infine in menopausa, anche se non hai mai partorito, la ginnastica pelvica previene prolapsi ed incontinenza causati da una scarsa tonicità muscolare. Ma non è tutto. Infatti è anche un aiuto per la lubrificazione vaginale che va incontro a secchezza e atrofia della mucosa per una fisiologica carenza estrogenica.

«L'allenamento al pavimento pelvico è consigliato a tutte le età. Tra chi si rivolge a uno specialista, ci sono ragazzine così come donne che hanno appena partorito, signore in menopausa oppure over 80. Molte donne pensano che sia normale un po' di incontinenza dopo una certa età, ma non è affatto così. Avere un pavimento pelvico che funziona bene migliora la vita in ogni sua fase» continua Coda.

QUALI SONO QUINDI LE SOLUZIONI PER MANTENERE IL PAVIMENTO PELVICO "FIT"?



Anche una corretta alimentazione contribuisce a mantenere un pavimento pelvico sano.

«Intanto bisogna ricordare che una corretta alimentazione contribuisce a mantenere un pavimento pelvico sano. Avere un intestino che funziona bene è importante per non aumentare i disturbi pelvici. Inoltre, a meno che si stia allattando, anche bere troppa acqua, diciamo più di due litri al giorno, non è salutare. E poi ci sono i trattamenti che si possono fare dal medico. Oltre agli esercizi da imparare e ripetere anche a casa» spiega Coda.

Tra i più diffusi ci sono gli esercizi di Kegel, serie di contrazioni volontarie ripetute nel tempo per migliorare la forza e la tenuta muscolare. «Si tratta di esercizi mirati al pavimento pelvico. Vanno fatti per pochi minuti al giorno ma in modo costante» continua l'esperta. Il plus? Li puoi fare anche durante il sesso: contraendo i muscoli pelvici non solo li tonifichi ma aumenti anche il piacere, sia tuo che del tuo partner.

CI SONO ANCHE GLI ATTREZZI AD HOC

«Anche le cosiddette palline della geisha sono uno strumento efficace. L'importante però è che sia un operatore medico a consigliarle. Questo perché ne esistono di diverse tarature. E se sono troppo pesanti si rischia di incorrere nel problema opposto, cioè l'ipertono muscolare del perineo. Poi a casa vanno usate al massimo per dieci minuti al giorno» continua la dottoressa.

Esistono anche altri metodi per tonificare il pavimento pelvico come il BioFeedBack elettromiografico, che serve a aumentare la percezione del movimento muscolare attraverso una sonda vaginale collegata a un monitor. «L'idea di base è che essendo consapevoli del muscolo si riesca a gestirlo meglio» dice l'esperta.



Il primo passo è cominciare ad avere consapevolezza di dove si trova esattamente questo insieme di muscoli.

Anche nell'elettrostimolazione viene usata una sonda vaginale che emana una stimolazione elettrica indolore che fortifica la muscolatura e stimola le strutture nervose. In questo caso però occhio alle controindicazioni in caso di infezioni, gravidanza, o se si ha un pacemaker. Altrimenti, un ciclo di dieci sedute può già essere sufficiente a farvi recuperare tonicità e capacità di controllo.

«Inoltre la recente letteratura scientifica ha dimostrato che, se somministrate localmente, le molecole più piccole di acido ialuronico superano la barriera intestinale e si distribuiscono dove ce n'è più bisogno. Per questo in studio usiamo ovuli, gel e creme a base di acido ialuronico con lo scopo di aumentare il tono del pavimento pelvico» conclude Coda.

Ovviamente, ça va sans dire, avere un buon tono muscolare generale contribuisce a mantenere fit anche il pavimento pelvico. Insomma, allenarsi in palestra, fa bene anche a perineo e dintorni.

E C'È PERFINO LA GINNASTICA "INVISIBILE" PER LE PIGRE!

E a casa? Gli esercizi giusti e mirati a questa zona li suggerisce la personal trainer Simona Musocchi nel suo libro *Il metodo Smart Gym* (Mondadori), che insegna un sacco di modi per mantenersi in forma nei "tempi morti" della giornata. Questo esercizio ad esempio lo puoi fare ovunque... senza dare nell'occhio. Mentre sei in piedi immagina di avere una pallina appoggiata sui piedi e di doverla "risucchiare" verso l'alto. Tieni per dieci secondi la posizione e poi immagina di far tornare la pallina nella sua posizione originaria.

Preferisci usare una pallina vera? Fai così: sdraiata sul letto con le gambe piegate e i piedi appoggiati sul materasso, metti una pallina morbida in mezzo alle ginocchia. Inspira e, mentre espiri, stringila forte contraendo i glutei per almeno cinque secondi.

Infine, se stai aspettando che la lavatrice finisca o che la cena sia pronta, appoggia le mani su un piano, divarica leggermente le gambe e ruota le punte dei piedi verso l'esterno. Poi piega le gambe senza scendere oltre l'altezza delle ginocchia. Risali leggermente stringendo i glutei.