

di STEFANIA PILONI

ARTICOLAZIONI PROTETTE

## Per le ossa danza, dieta e yoga

**Gentile dottoressa**, ho 52 anni e, con l'arrivo della menopausa, ho iniziato ad avvertire tanti piccoli dolorette alle ginocchia, alle mani, sul bacino e sulla schiena. L'ortopedico a cui mi sono rivolta mi ha spiegato che si tratta di dolori articolari che, con il tempo, potrebbero evolvere in artrosi. Cosa posso fare per evitare che succeda? Grazie, **Giorgia**

**Quando le cartilagini si deteriorano, l'articolazione perde la sua protezione**

**Cara Giorgia**, i primi dolori osteo-muscolari sono risvegliati proprio dall'inizio della menopausa e, soprattutto, dal clima umido: la schiena lancia i suoi primi segnali di arrugginimento, le anche e il bacino scricchiolano e le ginocchia sono afflitte da dolorette. Il deterioramento delle cartilagini è il primo passo verso l'artrosi: quando questi preziosi cuscinetti si deteriorano, infatti, l'articolazione rimane priva della sua protezione. Inoltre, in menopausa anche le ossa diventano più fragili, ed è necessario eseguire l'esame Moc per capire se l'osteoporosi sta debilitando la struttura ossea esponendola a un rischio di frattura.

Lo sport è un toccasana, così come l'esposizione ai raggi solari, per intrappolare nella pelle la vitamina D, e una dieta integrata con latticini magri, per compensare il calcio senza far salire il colesterolo. Per l'artrosi, è meglio uno sport dolce e armonico, che non gravi troppo sulle articolazioni: ottimi Pilates, ginnastica a corpo libero, yoga dinamico, le belle camminate e la danza.

Per il dolore, il rimedio migliore è l'artiglio del diavolo (*Harpagophytum procumbens*), antidolorifico che agisce sui processi infiammatori come un cortisone naturale. In compresse, unguenti o cerotti, è ottimo in caso di osteoartrite al ginocchio e all'anca e per la lombalgia. È utile anche una integrazione con acido ialuronico in capsule, per conservare il patrimonio di collagene. La medicina naturale utilizza, infine, tre remineralizzanti ossei: *Calcarea carbonica*, per persone con ossatura massiccia ma densità ossea ridotta e tendenza a osteoporosi vertebrale; *Calcarea fluorica*, per osteoporosi con dolori artrosici, e *Calcarea fosforica* per i longilinei con ossatura sottile e tendenza alla fragilità del femore.



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: [natural@cairoeditore.it](mailto:natural@cairoeditore.it)

## La ginnastica antiage

**Gentile dottoressa**, so che la ginnastica pelvica viene raccomandata soprattutto durante la gravidanza e la menopausa. È vero che sarebbe importante eseguire questi esercizi regolarmente? Perché sono così importanti, e quali benefici comportano? Grazie, **Eleonora**

**Cara Eleonora**, dopo una gravidanza, ma anche alle porte della menopausa, i muscoli pelvici diventano meno tonici e sorreggono con meno forza la vescica e l'uretra, il tubicino che conduce l'urina verso l'esterno. L'indebolimento muscolare crea un progressivo abbassamento della vescica, che perde il suo perfetto allineamento con l'uretra. In questa nuova situazione, sarà difficile svuotare la vescica completamente, sarà avvertita una sensazione di peso a livello pelvico, la sessualità sarà meno desiderata e potrebbero aumentare gli episodi di cistite o di bruciore urinario.

Potrebbero anche comparire i classici sintomi dell'incontinenza urinaria da sforzo (perdita di urina al colpo di tosse o allo starnuto) o da urgenza, quando si rischia di perdere qualche goccia di urina in prossimità della toilette, oppure sentendo l'acqua scorrere.

La terapia esiste, ed è efficacissima. Consiste nella riabilitazione del pavimento pelvico e nella ginnastica vescicale attraverso gli esercizi di contrazione e di distensione di Kegel. In aggiunta, è possibile eseguire alcune sedute di elettrostimolazione dei muscoli vaginali con la sonda ostetrica. Dopo pochi minuti di ginnastica, l'ostetrica pone in vagina una piccola sonda che invia ai muscoli un impulso di elettrostimolazione. La procedura è assolutamente indolore e dura circa 20 minuti. In poche sedute di riabilitazione, e con l'aiuto della ginnastica pelvica, potrai recuperare del tutto il tono del tuo pavimento pelvico e anche la tua serenità.

Per iniziare, ecco il primo esercizio: durante la minzione, ci si siede sulla toilette con i piedi ben poggiati a terra e la schiena diritta. 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 dieci volte la mattina e dieci alla sera. Una volta imparato il movimento, l'esercizio potrà essere eseguito in qualsiasi momento della giornata, anche in piedi o camminando per strada.