Stefania Piloni *ginecologa all'ospedale San Raffaele - Resnati di Milano*

Diamoci un tono!

La ginnastica pelvica è un'alleata della salute intima e della sessualità. Ecco come farla

1 Dopo il parto i muscoli si rilassano

In seguito alla nascita del bebè i muscoli vaginali tendono ad avere meno tono e anche a distanza di un anno-un anno e mezzo può capitare di perdere qualche goccia di urina quando si ride o si tossisce. Rafforzare il pavimento pelvico è dunque molto importante per risolvere l'incontinenza ed evitare il prolasso genitale in menopausa. Non solo.
Se i tessuti sono rilassati, anche il piacere sessuale risulta ostacolato. Recuperare si può, ma occorre un po' di esercizio imparando a usare i muscoli giusti.

2 Il trucco del pipì-stop per iniziare

Il pavimento pelvico è un intreccio di fibre muscolari che possono essere attivate ed esercitate.
La ginnastica è semplice: bisogna contrarre i muscoli vaginali per 5 secondi e poi rilasciarli altri 5 secondi prima di ricominciare.
Per imparare in modo corretto l'esercizio è meglio provarlo durante la minzione: se la contrazione è corretta si riesce a fermare il flusso di urina.
La qualità della contrazione può essere valutata anche introducendo un dito in vagina e rendendosi conto dei muscoli che si muovono attraverso la pressione sul dito.

3 Come evitare gli errori più frequenti

L'esercizio descritto sembra essere molto semplice, ma all'atto pratico molte donne sbagliano a eseguirlo. Il tipico errore è quello di contrarre piani muscolari sbagliati, spesso i glutei, il bacino, le cosce, ma non la vagina.
Per questo motivo è bene eseguire il controllo, fatto da sé (urinando o con il dito in vagina) oppure davanti alla ginecologa.

4 La fase di rilassamento è importante

Un altro errore consiste nel sottovalutata la fase di rilassamento dopo la contrazione, che è importantissima, altrimenti non si ottiene l'effetto desiderato. Occorre infatti rilasciare i muscoli per 5 secondi prima di ripetere la contrazione successiva.
Ma l'errore più diffuso è quello di impegnarsi la prima settimana e poi abbandonare gli esercizi.

5 Elettrostimolazione, un aiuto per recuperare

Se una donna è poco costante o vuole recuperare più rapidamente, esistono alcuni trattamenti ostetrici che usano sonde vaginali di elettrostimolazione e che con un sistema di biofeedback regolano velocemente il controllo della muscolatura. Questo però non esclude mai la ginnastica. Di solito l'elettrostimolazione è consigliata dopo la nascita di bimbi grossi oppure dopo parti traumatici.

Risultati

Per ottenere i primi benefici e cominciare a recuperare il corretto tono servono almeno tre mesi di ginnastica pelvica con almeno 10 contrazioni al giorno.

ISTOCK