

Alcuni esercizi semplificati per il pavimento pelvico



Il pavimento pelvico è l'insieme dei muscoli che chiudono dal basso il bacino, sostenendo i visceri contenuti nell'addome, compresi la vescica e l'intestino. Questi muscoli collaborano nel mantenere la continenza per le urine e per le feci. La contrazione di questi muscoli chiude il canale che porta l'urina dalla vescica all'esterno attraverso il pene (uretra) e chiude l'ano.

La rieducazione del pavimento pelvico può essere effettuata in Centri specialistici che il suo medico può indicarle. Nell'attesa o nella impossibilità ad essere inviato presso uno di questi Centri, può almeno iniziare a fare alcuni semplici esercizi.

Innanzitutto è bene che sappia riconoscere nel suo corpo questi muscoli: in posizione semisdraiata appoggi due dita sulla regione che va dai testicoli all'ano e provi a contrarre i muscoli del pavimento pelvico come per trattenere la pipì o come per far "rientrare" la base del pene. Se effettua il movimento corretto sentirà la contrazione dei muscoli sotto le dita e vedrà un piccolo movimento verso l'interno della base del pene.

Quando è sicuro del movimento, provi a rifarlo senza il controllo delle dita e della vista, cioè provi a "sentire" il movimento di contrazione e a sentire la differenza tra contrarre e rilasciare completamente questi muscoli.

Ora che sa quali sono i muscoli da contrarre, cerchi di contrarli per qualche secondo badando a non trattenere il fiato. Il ritmo del respiro deve continuare regolarmente. Non "spinga" verso il basso durante la contrazione del pavimento pelvico, immagini di "alleggerirlo" e di "attirare" il pene e i testicoli verso l'interno, sempre però continuando a respirare.

Faccia attenzione che tutti gli altri muscoli del corpo devono rimanere rilassati. Non cerchi di "aiutare" la contrazione del pavimento pelvico stringendo i glutei, o facendo rientrare l'addome, o chiudendo le gambe.

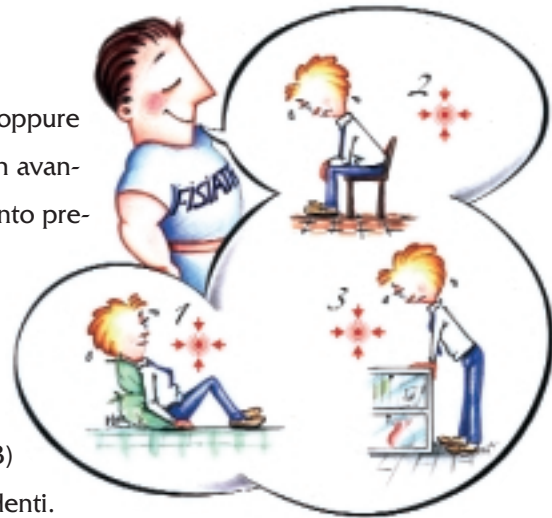
Ora che sa fare il movimento corretto, lo faccia nelle posizioni e con le modalità che elenchiamo:

1) In posizione semiseduta (fig. 1)

- Contragga i muscoli del pavimento pelvico per 1-2 secondi mentre espira (cioè in quella fase del respiro in cui si lascia uscire l'aria), poi rilasci bene e completamente per 4-5 secondi. Ripeta 5 volte.
- Contragga i muscoli del pavimento pelvico per 5 secondi (senza trattenere il fiato), poi rilasci completamente per 10 secondi. Ripeta 5 volte.

2) In posizione seduta, su una sedia oppure sul water, leggermente inclinato in avanti (fig. 2), ripeta gli esercizi del punto precedente.

3) In piedi, con le anche leggermente piegate, e le mani appoggiate in avanti a un tavolo (fig. 3) ripeta gli esercizi dei punti precedenti.



Ripeta l'intera serie di esercizi 3 volte al giorno.

Si ricordi che il numero degli esercizi cambia in base alla condizione di allenamento dei suoi muscoli: se dopo alcuni esercizi non "sente" più la contrazione, interrompa e riprenda dopo qualche minuto di pausa; se invece esegue gli esercizi con facilità, ne aumenti gradualmente il numero.

Cerchi di usare questa sua nuova capacità di usare i muscoli per prevenire le perdite di urina, nell'attesa di rivolgersi a un Centro specializzato per la riabilitazione dell'incontinenza.