

Muscoli del pavimento pelvico

Cosa dovresti sapere

Urology Care
FOUNDATION™

*The Official Foundation of the
American Urological Association*

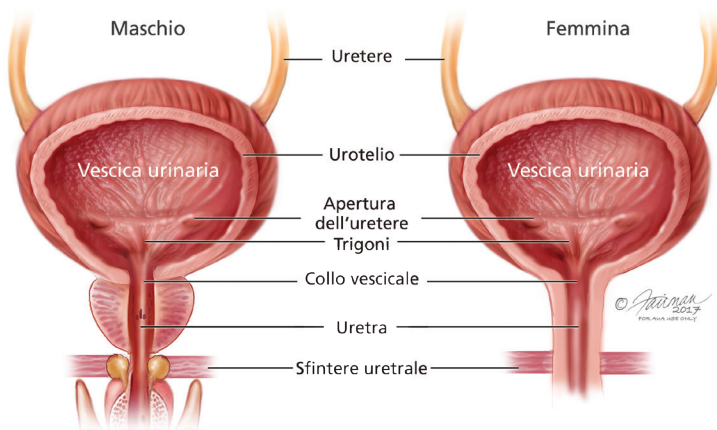


Milioni di persone soffrono di incontinenza urinaria (perdita di urina).

Spesso le persone hanno la sensazione che la vescica abbia il potere di controllare la loro vita. Ma non è così perché si può imparare ad avere il controllo della propria vescica.

In che cosa consiste il controllo della vescica?

Il controllo della vescica dipende dai muscoli. Il muscolo vescicale è rilassato quando la vescica si riempie mentre i muscoli del pavimento pelvico devono rimanere contratti. I muscoli del pavimento pelvico avvolgono l'uretra (tubo attraverso il quale passa l'urina). Quando si contraggono, aiutano a bloccare le perdite. Una muscolatura del pavimento pelvico allenata può aiutare a bloccare le perdite e a calmare lo stimolo minzionale.



Esistono alcuni esercizi che possono rafforzare i muscoli del pavimento pelvico. Si chiamano "esercizi di Kegel" o esercizi per i muscoli del pavimento pelvico. Gli esercizi di Kegel aiutano a mantenere i muscoli del pavimento pelvico in contrazione, riducendo i problemi di incontinenza.

Come si eseguono gli esercizi di Kegel?

Immaginate di essere in una stanza affollata e di sentirvi come se doveste espellere aria.

La maggior parte di noi contrarrà i muscoli del retto per impedire il passaggio del gas. Questi muscoli sono quelli del pavimento pelvico. Quando le donne eseguono correttamente gli esercizi di Kegel, sentiranno leggermente tirare nel retto e nella vagina (sensazione simile a strizzare l'occhio o arricciare le labbra). Gli uomini sentiranno tirare l'ano e muovere il pene.

Si può imparare a controllare questi muscoli e renderli più forti.

Come rafforzare i muscoli del pavimento pelvico?

Per rafforzare i muscoli del pavimento pelvico bisogna alternare la contrazione al rilassamento.

Di seguito i passi da compiere

1. Contrarre i muscoli per un secondo e tenerli contratti
2. Rilassare i muscoli per due secondi
3. Ogni set è costituito da una contrazione e un rilassamento
4. Completare cinque set

Muscoli del pavimento pelvico

Cosa dovrete sapere

Quando raggiungerete dimestichezza, aumentate i set a 10.

Successivamente provate a tenere contratti i muscoli per tre secondi per poi rilassarli per altri tre secondi. Quando i muscoli pelvici diventeranno più forti, si potrà passare a contrazioni più lunghe per circa 10 secondi. Assicuratevi di rilassarvi tra una contrazione e l'altra in modo che i muscoli possano riposare prima di iniziare con una nuova contrazione.

È consigliabile svolgere questi esercizi in tre diverse posizioni: 10 set da sdraiati, 10 set da seduti e 10 set in piedi.

Potete eseguire una serie di 30 al mattino al risveglio e un'altra serie di 30 alla sera. Tuttavia, non è importante svolgere gli esercizi alla stessa ora. Ciò che conta è sviluppare l'abitudine di eseguire gli esercizi ogni giorno. Può essere utile trovare uno spunto o un'attività regolare che vi ricordi di esercitarvi. Ad esempio, potreste volervi esercitare subito dopo esservi alzati al mattino e subito prima di andare a letto la sera.

Controllo dei muscoli del pavimento pelvico

Ci vorrà pratica per imparare a controllare i muscoli del pavimento pelvico. Durante gli esercizi, per prima cosa rilassate il corpo il più possibile e concentratevi sui muscoli del pavimento pelvico. Per evitare di usare i muscoli dello stomaco, appoggiate la mano leggermente sulla pancia durante la contrazione. Non dovrete sentire il ventre muoversi. Esercitatevi abbastanza spesso da renderla un'abitudine. Una volta passati a eseguire 30 set due volte al giorno, continuate questa routine a tempo indeterminato. Il sostegno dei muscoli del pavimento pelvico migliora di solito circa sei settimane dopo l'inizio degli esercizi.

Chiedete aiuto al vostro medico

Rafforzare il pavimento pelvico è un passo che può aiutarvi a controllare la vescica, ma gli esercizi potrebbero non essere sufficienti. Dovreste informare il vostro medico se avete urgenza di urinare o se presentate delle perdite di urina. Non sentitevi in imbarazzo. Esistono altre opzioni di trattamento che possono aiutarvi.

Fondazione per la cura in urologia

La Fondazione per la cura in urologia è la più importante Fondazione urologica del mondo. È la Fondazione ufficiale dell'Associazione Urologica Americana. Condividiamo informazioni sulla salute urologica per sostenere le persone che desiderano rendere più sana la loro vita. Le nostre informazioni si basano sulle linee guida dell'Associazione Urologica Americana e sono revisionate da esperti medici.

Disclaimer

Queste informazioni non rappresentano uno strumento di autodiagnosi o un sostituto di una consulenza medica professionale. Parlate con il vostro urologo riguardo i vostri problemi di salute. Consultate sempre un operatore sanitario prima di iniziare o interrompere qualsiasi trattamento.