

# ESERCIZI DEL PAVIMENTO PELVICO

per l'uomo

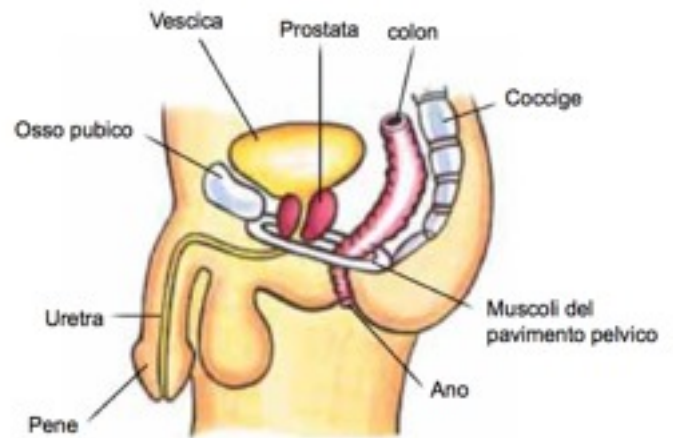
## Che cosa sono i muscoli del pavimento pelvico?

Il pavimento del bacino è composto da strati di muscolo e altri tessuti. Tali strati si estendono come un'amaca partendo da dietro dall'osso sacro fino all'osso pubico davanti. Il pavimento pelvico dell'uomo sostiene la vescica e l'intestino (colon). L'uretra e il retto attraversano tutti i muscoli del pavimento pelvico. I muscoli del pavimento pelvico svolgono un ruolo importante nel controllo della vescica e dell'intestino come anche nelle funzioni sessuali. Mantenere robusti i muscoli del pavimento pelvico è di vitale importanza.

## Perché devo fare gli esercizi del pavimento pelvico?

I muscoli del pavimento pelvico possono indebolirsi a causa di:

- interventi chirurgici;
- stitichezza;
- sovrappeso;
- sollevamento di pesi;
- tosse prolungata (ad esempio, tosse da fumatore, bronchite o asma);
- mancanza di forma fisica



Per gli uomini che soffrono di incontinenza da stress - ossia gli uomini che perdono urina quando tossiscono, starnutiscono, o quando fanno attività - gli esercizi del pavimento pelvico possono essere utili per superare il problema.

## Dove si trovano i muscoli del pavimento pelvico?

La prima cosa da fare è individuare i muscoli da esercitare.

1. Sedetevi o sdraiatevi con i muscoli delle cosce e delle natiche rilassati. Può risultare utile osservare i muscoli del pavimento pelvico che si sollevano tramite uno specchio che terrete in mano.
2. Serrate l'anello muscolare attorno all'orifizio dell'ano come se steste cercando di controllare uno stimolo di flatulenza. Fatelo rilassare. Effettuate questo movimento un paio di volte per assicurarvi che state esercitando il muscolo giusto. Cercate di non stringere le natiche.
3. Quando urinate, cercate di arrestare il flusso e poi avviate di nuovo. Fate questo solo per imparare quali sono i muscoli giusti da usare ma in seguito non fatelo più di una volta la settimana in quanto gli esercizi potrebbero interferire con il normale svuotamento della vescica.
4. Spogliatevi, mettetevi in posizione eretta, di profilo davanti allo specchio. Mentre tirate in dentro i muscoli del pavimento pelvico e li trattenete, il pene dovrebbe ritirarsi e lo scroto si dovrebbe sollevare.

Se non riuscite ad avvertire una decisa sensazione di "contrazione e sollevamento" dei muscoli del pavimento pelvico oppure se non riuscite a rallentare il flusso di urina come descritto al punto 3, o se non notate un sollevamento dello scroto e del pene come descritto al punto 4, dovete chiedere al vostro medico, fisioterapista, o infermiere specializzato in problemi di continenza, come far funzionare a dovere i muscoli del pavimento pelvico. Anche gli uomini che hanno i muscoli del pavimento pelvico molto deboli possono farsi insegnare questi esercizi e trarne beneficio.

## **Come devo svolgere gli esercizi del pavimento pelvico?**

Una volta che riuscite a sentire i muscoli che funzionano:

- Contraete e tirate in dentro i muscoli attorno all'ano e all'uretra contemporaneamente, sollevandoli **VERSO L'ALTO** all'interno. Dovreste avvertire una sensazione di "sollevamento" ogni volta che contraete i muscoli del pavimento pelvico. Cercate di trattenere saldamente tale contrazione contando fino a 8 prima di lasciar andare e rilassarvi.
- Ripetete l'esercizio (contrazione e sollevamento) e rilassatevi. È importante riposarvi per circa 8 secondi tra una contrazione e l'altra. Se non riuscite a trattenere la contrazione per 8 secondi, cercate di trattenerla il più a lungo possibile.
- Ripetete questo esercizio di "contrazione e sollevamento" il maggior numero di volte possibile fino a un massimo di 8-12 contrazioni.
- Cercate di eseguire tre serie di 8-12 contrazioni con una pausa tra ognuna.
- Eseguite questa serie di esercizi (tre serie di 8-12 contrazioni) ogni giorno in piedi, seduti o sdraiati.

Mentre eseguite gli esercizi:

- non trattenete il respiro;
- contraete e sollevate soltanto;
- **NON** contraete le natiche;
- **NON** contraete i muscoli della parete addominale
- mantenete rilassate le cosce.

## **Eseguite gli esercizi con impegno**

Pochi esercizi ben fatti daranno maggiori benefici di molti esercizi eseguiti controvoglia. Se non siete sicuri che state facendo bene le contrazioni, o se non vedete dei miglioramenti dopo 3 mesi, rivolgetevi al vostro medico, fisioterapista o infermiere specializzato in problemi di continenza.

## **Includete gli esercizi nella vostra routine quotidiana**

Una volta che avrete imparato a eseguire gli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico, fateli regolarmente. La cosa migliore sarebbe farli tutti giorni dedicando la vostra piena attenzione a ogni singola serie di esercizi. Potrebbe essere utile destinare dei precisi momenti della giornata allo svolgimento degli esercizi. Ad esempio, dopo essere andate in bagno, quando bevete o quando vi sdraiate sul letto.

Altre cose che potete fare per rafforzare i muscoli del pavimento pelvico:

- Fatevi aiutare quando sollevate dei pesi.
- Mangiate frutta e verdura e bevete da 1,5 a 2 litri di liquidi al giorno.
- Evitate la stitichezza.
- Ottenete i consigli del medico per curare il raffreddore da fieno, l'asma e la bronchite in modo da ridurre starnuti e tosse.
- Tenete il peso corporeo entro i giusti limiti secondo la vostra altezza ed età.