

A stylized, colorful illustration of a landscape. The background features wavy blue lines representing the sky. In the foreground, there are rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky. The overall style is simple and artistic.

Il pavimento pelvico

*U.O.C. di Ostetricia e
Ginecologia
Ospedale di Macerata
Direttore Dr. Mauro Pelagalli*

II PAVIMENTO PELVICO

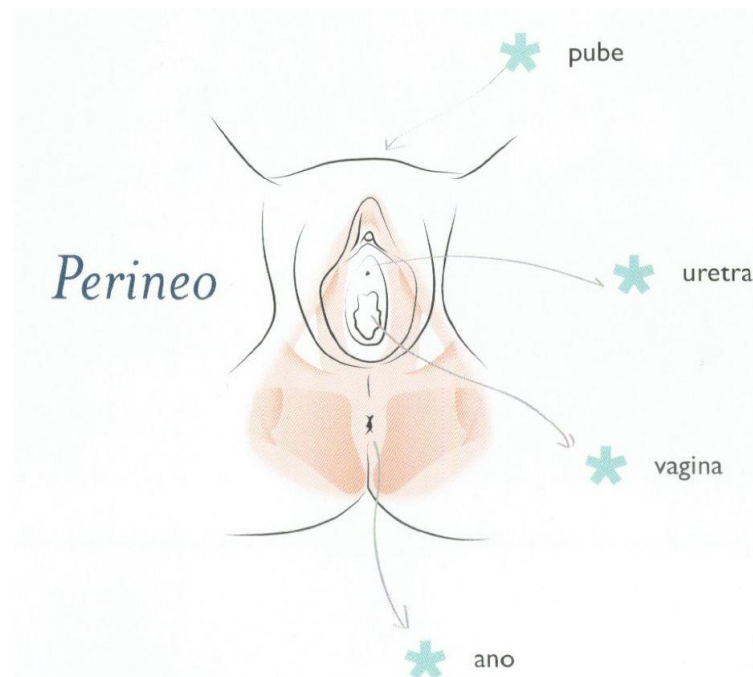


Definizione:

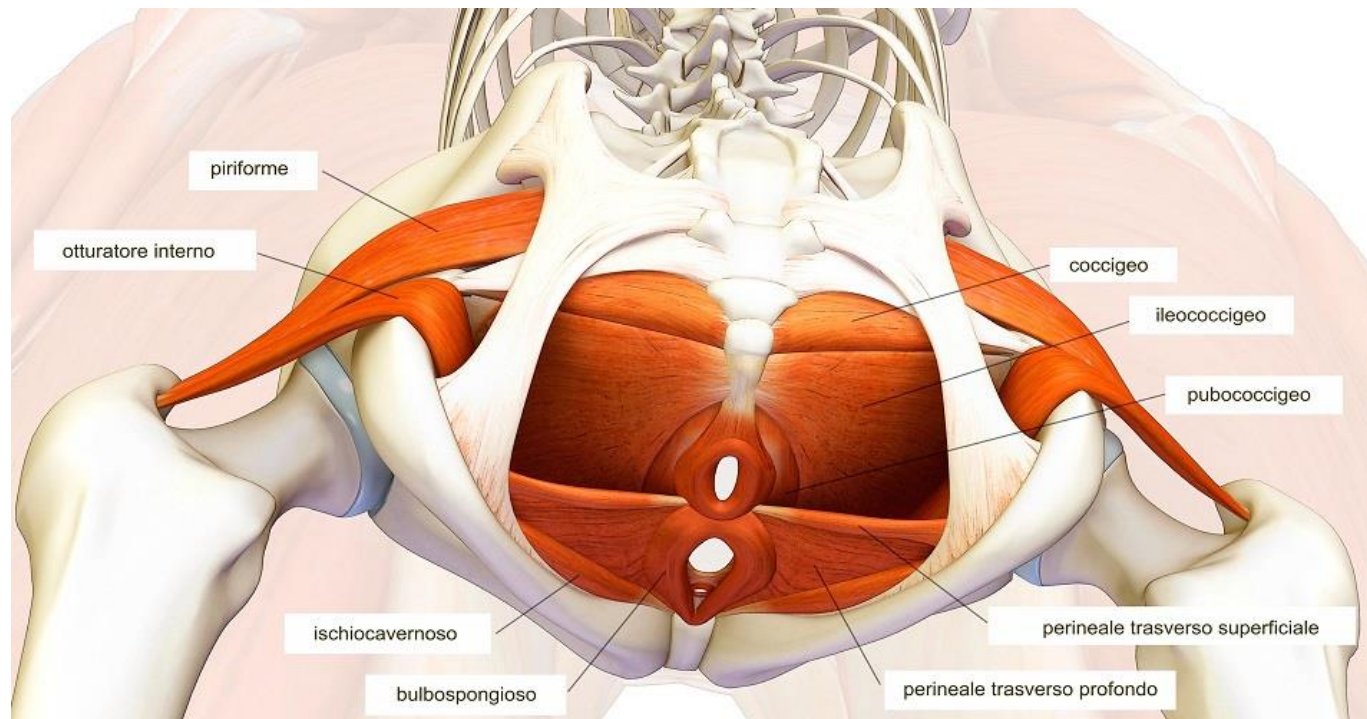
Il **diaframma pelvico** è l'insieme delle strutture anatomiche che chiudono in basso il bacino.

Più nello specifico, possiamo distinguere:

- il **perineo**, cioè la porzione cutanea, a forma di losanga, dove sboccano il canale uretrale, quello vaginale e quello rettale, delimitato anteriormente dalla sinfisi pubica, posteriormente dal coccige ed, ai lati, dalle tuberosità ischiatiche.



- il **pavimento pelvico** vero e proprio, cioè l'insieme delle strutture muscolari e fasciali, che a sua volta si compone di un sistema di sostegno, ovvero la componente muscolare e di un sistema di sospensione, ovvero i legamenti che hanno funzione di supporto.



Funzioni:

- Corretto posizionamento degli organi della pelvi
- Buona continenza urinaria e fecale
- Ottima sessualità
- Sostiene la gravidanza
- Collabora alla fuoriuscita del bambino al momento del parto

Disfunzioni gravidanza e parto

- Le sollecitazioni che il pavimento pelvico è costretto a sopportare durante la gravidanza associate all'azione di un ormone, la **rilassina**, che ha il compito di ridurre il tono muscolare addominale per **permettere la distensione dell'utero**, portano ad un progressivo indebolimento della sua struttura.
- Questi cedimenti strutturali portano alla perdita del sostegno degli organi pelvici con il **loro conseguente prolasso**. Nascono così quei fastidiosi sintomi che talvolta accompagnano la gestazione come incontinenza, dolore pelvico, malattia emorroidaria, difficoltà a trattenere gas, dolore ai rapporti, ecc.

Disfunzioni gravidanza e parto

- Anche quando il periodo espulsivo avviene in modo fisiologico, **i muscoli del perineo sono sottoposti ad un notevole stiramento** ed è perciò frequente che esso vada incontro a lesioni che, rimangono latenti, manifestandosi a distanza di anni, compromettendo il normale sostegno dei visceri pelvici.

CHE COSA FARE??

- Massaggio perineale
- Esercizi e posizioni
- Vocalizzazioni

MASSAGGIO PERINEALE



- Prima di iniziare è necessario trovare un ambiente tranquillo ed assumere una posizione rilassante. Si possono utilizzare prodotti che rispettino la cute e la sensibilità della mucosa, come l'**olio di mandorle**. Se il massaggio è eseguito regolarmente aiuterà i tessuti ad acquisire elasticità e flessibilità.

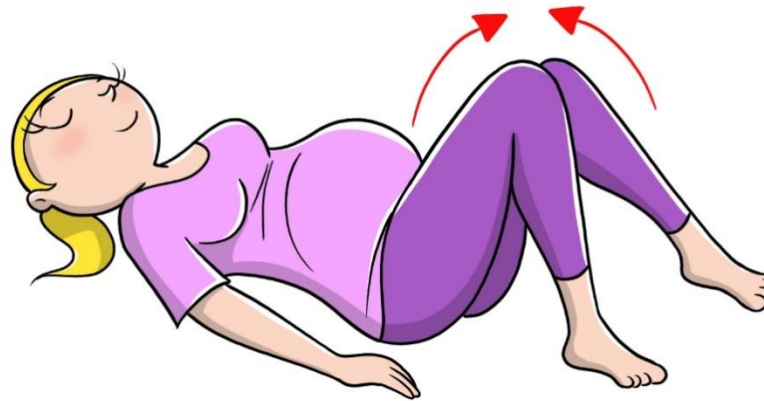
- **1. Sfiornamento**
Una volta assunta la posizione ideale, inserire il pollice in vagina, ricoperto da una sostanza cremosa e percorrendo grandi e piccole labbra, con dei movimenti circolari;
- **2. Pressioni a raggiera**
Quando non si avvertono tensioni a livello muscolare e si ha raggiunto una certa confidenza con la regione perineale, effettuare con il pollice in vagina una pressione sul bordo della vagina, in direzione del coccige. Quando la pressione diviene spiacevole non andare oltre, ma cercare di mantenerla, dando al corpo il tempo necessario per prendere confidenza. A quel punto la pressione del dito potrà spingersi, dolcemente, un po' oltre, favorendo il rilassamento e dando al perineo il tempo, piano piano, di stirarsi al di là dei suoi limiti.
- **3. Stiramenti a raggiera**
È la stessa tecnica delle pressioni, ma anziché allentare la pressione, si continuerà a mantenerla, facendo scivolare il pollice verso l'esterno.

Esercizi e Posizioni

- Come riconoscere i muscoli che coinvolgono il pavimento pelvico?

Siediti sul water e inizia a svuotare la vescica. Quando senti che il getto è al massimo, contrai il perineo per pochi secondi così da bloccare il flusso di pipì. Ecco, quelli sono i muscoli interessati.

Esercizi: chiudi le ginocchia

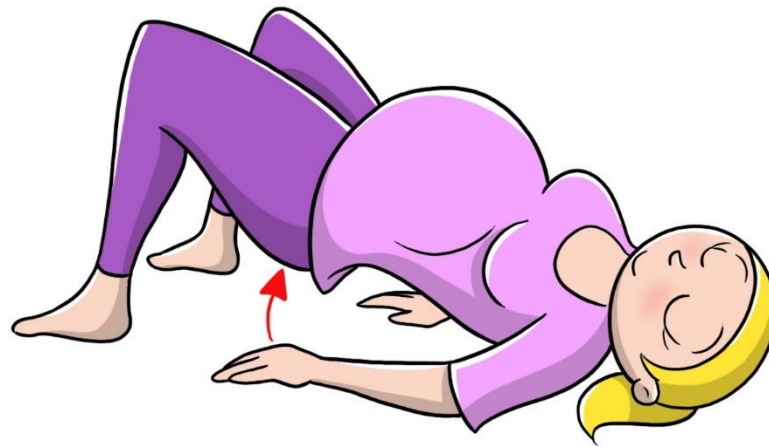


- Sdraiati, possibilmente su un tappetino morbido, con le gambe piegate e leggermente divaricate e i piedi ben appoggiati a terra. Inspira e unisci le ginocchia e le cosce, contraendo i muscoli pelvici, poi rilassali, espirando. Ripeti questo esercizio almeno 10 volte.

Esercizio: contrai i muscoli del perineo

- Sempre nella stessa posizione, prova ad immaginare che il canale vaginale sia un ascensore, che dal piano terra deve salire per tre, quattro piani, aumentando ogni volta la contrazione dei muscoli perineali e facendo una sosta a ogni livello, durante la quale manterrai la posizione e poi comincia a “scendere”, allentando gradualmente i muscoli. Ripetilo quante volte riesci.

Esercizi: il ponte

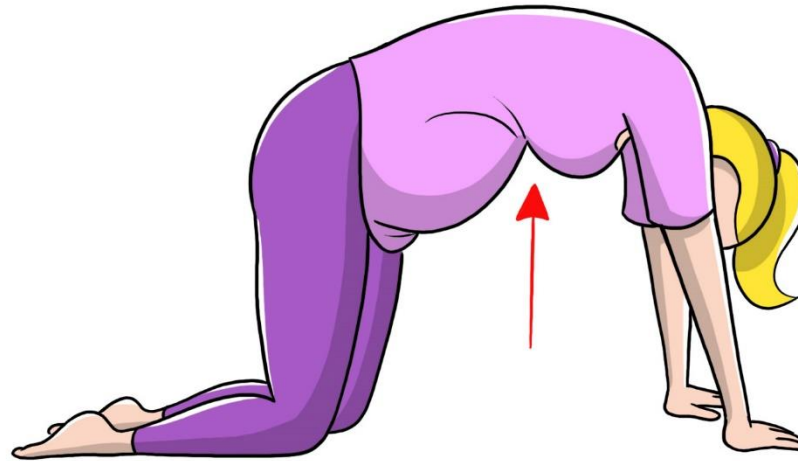


- Stando sempre sdraiata e con le gambe piegate, inspira profondamente e solleva leggermente il bacino, contraendo sia i glutei sia i muscoli perineali. Rimani così per qualche secondo, poi, espirando, torna con il bacino a terra. Fai almeno 5 ripetizioni, stando attenta a non contrarre anche i muscoli addominali per non dare fastidio al bambino.

Esercizi: la palla

- Un altro esercizio utile ad allenare il perineo prevede l'uso di una palla non troppo rigida. Procuratela, siediti a terra con i piedi ben appoggiati e posizionatela tra le ginocchia: inspirando, avvicina fra loro le ginocchia, mentre espirando allenta la presa. È un esercizio utile per far lavorare i muscoli dell'interno coscia, che sono collegati a quelli perineali. Ripetete almeno 10 volte.

Esercizi: il gatto



- Mettiti carponi, con il peso ben bilanciato tra gambe e braccia. Espira ed inarca la schiena, con la testa bassa e lo sguardo rivolto verso il pavimento, e contrai i muscoli del perineo; inspirando, porta la pancia verso terra e rilassa il perineo. Fai 5 ripetizioni.

VOCALIZZAZIONI

- L'uso della voce può rilevarsi un grosso vantaggio per il benessere della madre e del neonato, nonché per l'apertura del perineo che può facilmente favorire durante il parto. Facendo gli esercizi perineali, ci si rende conto che tenendo contratti i muscoli pelvici, entra in tensione anche la muscolatura del collo, della mascella e quella che circonda la bocca; allo stesso modo, rilassando il pavimento pelvico, anche questi muscoli si rilassano. Tutto questo ha un'estrema importanza al momento del parto, poiché quando la testa fetale ha raggiunto il piano perineale, se la donna riesce a rilassare la bocca e la mascella, può favorire il rilassamento anche a livello pelvico. Al contrario quando la donna trattiene la voce, perché così le impongono o perché pensa che sia un segno di debolezza, può influenzare l'apertura a livello pelvico, ostacolandola.

CONCLUDENDO...

- Il pavimento pelvico è un'entità estremamente complessa, profonda, strettamente legata alla sfera emotiva, sentimentale e sessuale
- Ogni donna deve essere cosciente che il suo corretto funzionamento può influenzare la qualità della sua esistenza
- Gli esercizi sono utili:
 - durante la gestazione per tonificare e preparare al parto la parte
 - In fase post partum per riabilitare i tessuti che sono stati sottoposti a stiramento e che potrebbero causare incontinenza urinaria o traumi a carico della muscolatura.



**KEEP
CALM**

AND

**CONTRAI IL
PAVIMENTO PELVICO**