

## »»»»»Indice

<i>Prefazione</i> di Gabriella Pottocar	7
Introduzione	9
Prevenzione e terapia	11
Raggiungere un perineo tonico	13
Vantaggi dati da un allenamento del perineo, <i>p.</i> 13; La cultura dell'esercizio perineale e la cultura di lavarsi i denti, <i>p.</i> 14; Esercizi perineali – Anche per il maschio, <i>p.</i> 16.	
Riferimenti anatomici	19
Le ossa, <i>p.</i> 19; I muscoli, <i>p.</i> 23.	
Come eseguire gli esercizi	29
Attenzione e intenzione, <i>p.</i> 30; La respirazione adeguata – La base per gli esercizi perineali, <i>p.</i> 31; Esplorare la respirazione, <i>p.</i> 32; Lavorare con l'immaginazione, <i>p.</i> 34.	
Esercizi	37
1. Esercizi in posizione supina, <i>p.</i> 37; 2. Coordinare il movimento delle gambe con l'attività del pavimento pelvico, <i>p.</i> 42; 3. Esercizi proni, <i>p.</i> 50; 4. Sdraiati su un lato, <i>p.</i> 53; 5. Esercizi carponi, <i>p.</i> 56; 6. Seduti per terra, <i>p.</i> 60; 7. Seduti su uno sgabello, <i>p.</i> 61; 8. Connessioni riflesse, <i>p.</i> 66; 9. In piedi, <i>p.</i> 72.	
Il pavimento pelvico nella quotidianità	75
Voci	77
Bibliografia	79

### *Ringraziamenti*

Ringrazio la dottoressa Pottocar per il suo sostegno a questo progetto. Grazie al dottor Sebastiano Saccomanno per la revisione del testo. Vorrei ringraziare anche tutte le donne e gli uomini che nel loro percorso per arrivare a un pavimento pelvico tonico o rilassato mi hanno aiutato a sviluppare ulteriormente e perfezionare questo lavoro. Ad Anna Lagomaggiore e a Torsten Koch va la mia gratitudine per l'eccezionale disponibilità e fattiva collaborazione.

\* \* \*

### *Disegni*

Marina Tixi

### *Realizzazione DVD*

Marino Lagorio | [www.isocoop.it](http://www.isocoop.it)

### *Fotografia*

Torsten Koch | [www.EyeVisto.com](http://www.EyeVisto.com)

### *Modella*

Anna Lagomaggiore  
Danza Movimento Terapeuta (ATI, APID)  
Psicologa, Analista del Movimento (CMA)

### *Spazi*

[www.lostudioverde.com](http://www.lostudioverde.com)

Associazione Indaco Arte e Danza Movimento Terapia  
Centro per la salute del pavimento pelvico  
Genova, 349 38 38 526

## »»»»»Prefazione

**È** un segreto. Un segreto che non si svela tanto facilmente anche perché, dopo un po', diventa una situazione normale da vivere.

Parlo dell'incontinenza urinaria da sforzo: ossia di quell'antipatico incidente che avviene dopo uno starnuto, dopo una risata o uno sforzo qualsiasi. La perdita incontrollata di urina. In Italia non c'è una cultura medica approfondita e orientata verso la rieducazione del perineo; paradossalmente, però, esistono in commercio tanti tipi di assorbenti "discreti" per signora, antiodoranti, ultrasottili e quant'altro.

Nella mia esperienza di ginecologa ho scoperto che se so chiedere correttamente mi viene svelato questo segreto.

Insomma è il classico disturbo che se viene sondato, si trova frequentemente, con una variabilità di età di insorgenza e abbastanza svincolato dal numero delle gravidanze.

Non sono molti gli studi che esistono sul ripristino della funzionalità perineale, ma sembrano propendere sempre di più verso una rieducazione fisioterapeutica del pavimento pelvico.

Lavorando da tempo su questo problema ho notato che si può fare una buona prevenzione dell'incontinenza massiva, un ripristino della funzionalità contentiva e di sostegno del perineo, semplicemente con un buon approccio fisioterapeutico.

Sono felice di lavorare con Veronika Wiethaler perché esegue magistralmente quel ruolo terapeutico che mi è negato dalla mia formazione ginecologica classica e da quando collaboriamo ho visto tornare il sorriso sul viso di pazienti sfiduciate, signore di mezza età vergognose di dire il "segreto", ho visto guarire di uretriti *sine materia*.

Da questa esperienza è nata l'idea di questo manuale sia per operatori che per le donne che vogliono insegnare o imparare l'importanza di un perineo che è vivo.

Dottoressa Gabriella Pottocar

## »»»»»Introduzione

Questa nuova edizione de *Il pavimento pelvico. Come rivitalizzarlo e rinforzarlo* propone uno sguardo più ampio sulla prevenzione e la cura del pavimento pelvico e una più vasta gamma di esercizi. In particolar modo vi sono aggiunti esercizi che coinvolgono tutto il corpo. L'obiettivo del manuale è di fornire a chiunque ne abbia bisogno un mezzo per migliorare la sua condizione. A chi, come operatore, è alla ricerca di nuovi approcci ed esercizi questo manuale intende offrire un contributo per arricchire il proprio repertorio. La maggior parte degli esercizi sono riportati visivamente nel DVD allegato.

Il manuale è dedicato a una fonte di vitalità, di forza e di sicurezza nel nostro corpo: il perineo o pavimento pelvico. Fa parte del nostro centro, del bacino, e funziona come sostegno degli organi addominali. Durante la gravidanza sostiene il peso del bambino e affronta il compito molto intenso del parto.

Se perde la sua forza e la sua tonicità, ne risentono gli sfinteri dell'uretra (ed eventualmente dell'ano) e si indebolisce anche la sua funzione durante l'atto sessuale.

Sintomi di un pavimento pelvico debole sono una leggera incontinenza durante la corsa, il salto o durante l'atto del tossire e dello starnutire. Questo tipo di incontinenza si chiama incontinenza da sforzo.

Circa una donna su tre ne soffre tra i 35 e i 50 anni, alcune anche in età giovanile, e una donna su due ne soffre dopo i 50 anni. Non è solo un problema che colpisce la donna ma anche gli uomini: una leggera incontinenza è possibile dopo un intervento alla prostata. Con gli anni, se non si ricorre a un recupero dei muscoli perineali, la situazione può peggiorare. La Federazione Italiana INCONTINENTI FINCO stima

che 5 milioni di Italiani, 3 milioni dei quali sono donne, soffrono di incontinenza.

Il disagio fisico ha ripercussioni negative nella quotidianità e nella sessualità, e può causare uno sconforto psichico enorme, che spesso è collegato a un senso di pudore, accompagnato da perdita dell'auto-stima. Le persone colpite, dunque, evitano di parlare del problema e non cercano aiuto. Se avete scelto questo libro, conoscete forse l'una o l'altra sensazione e state già facendo un primo passo per rompere il tabù che esiste nella nostra società intorno al problema dell'incontinenza.

Le tecniche della ginnastica perineale si sono molto sviluppate negli ultimi anni: sono caratterizzate da un approccio pedagogico, che include l'apprendimento dell'anatomia del bacino e del perineo, permettendo di acquistare fiducia e di impadronirsi del proprio corpo; offrono un processo costruttivo per imparare i vari esercizi e ottengono un rafforzamento dell'autonomia delle persone colpite perché sostengono un lavoro di consapevolezza sul proprio corpo.

«Il ricorso alla chirurgia diminuisce notevolmente perché si è visto che una ginnastica perineale può aiutare a rinforzare il pavimento pelvico» (Dott. Martin Müller, Primario di Ginecologia all'Ospedale di Villingen-Schwenningen, Germania).

## »»»»»Prevenzione e terapia

**I**l lavoro con la muscolatura perineale è soprattutto un lavoro di prevenzione.

Per un pavimento pelvico che deve affrontare un parto, ciò significa lavorare soprattutto con il respiro e il rilassamento. Una ginnastica perineale mira in questo caso all'allungamento dei muscoli e alla mobilità delle articolazioni del bacino per prevenire un danno durante il parto.

Ancora più indispensabile se già durante la gravidanza ci sono perdite d'urina. In tale caso conviene aumentare leggermente il tono muscolare con esercizi dolci che insegnino come meglio controllare il perineo.

Dopo il parto ci sono varie cause che creano un pavimento pelvico debole, per questo è consigliato ricorrere a circa due mesi dal parto a un corso di recupero perineale. Con esercizi di respirazione molto dolci si può iniziare a sostenere il processo di cambiamento anche subito dopo il parto. Basta mettere una mano sul pube, portare l'attenzione sul perineo e osservare la respirazione che muove dolcemente il pavimento pelvico.

In menopausa, quando diminuisce la quantità di estrogeni e i tessuti perdono tonicità, gli esercizi portano un beneficio e in questo modo si evita o si supera una leggera incontinenza.

L'esercizio perineale inizia oggi a essere proposto anche come prevenzione dell'ingrossamento della prostata. In ogni caso, può essere di grande aiuto sia prima, sia dopo un intervento.

*Quando è consigliata una ginnastica del pavimento pelvico*

- Durante la gravidanza se il perineo è già debole;
- durante la gravidanza per ottenere un perineo flessibile, pronto all'apertura;
- dopo il parto per aiutare il recupero completo delle fasce muscolari;
- dopo un parto con episiotomia o lacerazione del perineo;
- dopo un cesareo, isterectomia o altri interventi ginecologici;
- prolapsi vescicali e dell'utero;
- parti numerosi;
- sessualità dolorosa o insoddisfacente;
- vaginismo;
- persone con un tessuto connettivo morbido (pericolo di prolapsi vaginali o dell'utero);
- prima, durante e dopo la menopausa;
- prima e dopo un intervento alla prostata;
- quando ci sono problemi di schiena.

## »»»»»Raggiungere un perineo tonico

**P**er ottenere un pavimento pelvico vitale e forte è indispensabile una certa regolarità nell'esecuzione degli esercizi per almeno due mesi. Esercizi eseguiti in maniera regolare (per esempio 15 min. al giorno) portano a un successo abbastanza veloce. Può essere anche utile una cadenza settimanale per un'ora, ma l'essere umano vive i suoi ritmi e il corpo ha memoria: se gli esercizi vengono eseguiti in modo giornaliero, la memoria è ancora fresca e si ricostruisce la forza con maggiore dinamica.

In questo manuale gli esercizi vengono proposti in modo tale da evidenziare la tonificazione della muscolatura del pavimento pelvico. Se invece si esercita una contrazione dolce e una fase di rilassamento prolungata in ciascun esercizio, si possono raggiungere risultati positivi anche in un perineo troppo tonico, come nel caso del vaginismo.

### *Vantaggi dati da un allenamento del perineo*

- Un perineo pronto all'estensione durante il parto;
- una maggiore consapevolezza raggiunta tramite respirazione e rilassamento nel processo del parto;
- un maggiore controllo sui muscoli, quando si starnutisce o mentre si tossisce, senza perdita di urina;
- aumento del piacere sessuale;
- sensazione che la base del bacino sia come un tappeto volante che sostiene il torso;

- anche e gambe libere da tensioni, si cammina con più leggerezza;
- una schiena senza dolori, a trarne profitto è soprattutto la parte lombare, che spesso sostituisce il lavoro che dovrebbe fare il bacino e il perineo (ad esempio durante il sollevamento di un oggetto pesante);
- meno tensione nelle spalle e una postura allineata;
- più energia: il corpo funziona in modo più ergonomico e la vitalità aumenta.

### *La cultura dell'esercizio perineale e la cultura di lavarsi i denti*

Negli ultimi 100 anni sono stati compiuti grandi progressi rispetto alla salute dei denti. La continua informazione e prevenzione hanno consentito il conseguimento di grandi risultati nella conservazione della propria dentatura. Dal lavarsi i denti una o due volte al giorno, si è arrivati a tre volte, dopo ogni pasto. Presi nell'insieme sono circa 9 minuti di attenzione. Un controllo periodico dal dentista ogni sei mesi viene premiato con dei denti sani fino alla terza e quarta età. Si è visto che il problema dell'incontinenza colpisce sia la donna sia l'uomo. Alcune donne iniziano con il parto, altre in menopausa, i maschi più tardi con l'ingrossamento della prostata o un intervento chirurgico che la riguarda. Si potrebbe iniziare a investire altri 10 minuti per mantenere sano il pavimento pelvico.

La nostra possibilità di vivere si è decisamente prolungata. Se, per esempio, un'incontinenza inizia a 50 anni e davanti a noi ci sono ancora 30 anni da vivere, l'esborso per gli assorbenti potrebbe essere notevole. Una confezione di salvaslip per una incontinenza leggera contiene 24 pezzi pari a un costo di 8,50 euro (2007); se si usa un minimo di 3 assorbenti al giorno, si termina la confezione in 8 giorni, il che significa circa 4 confezioni al mese, cioè 34 euro al mese, 408 euro l'anno e in 30 anni 12.240 euro. L'investimento iniziale per un corso di esercizi e l'investimento quotidiano gratuito a casa costituiscono sicuramente una proposta di risparmio. A parte i costi, si evitano fasti-

diose irritazioni che possono derivare dal prolungato uso dei salvaslip. Si evitano altresì dolori ed effetti collaterali, legati all'impatto di un intervento chirurgico. È di grande importanza, prima di un intervento, fare un tentativo con la ginnastica perineale. Poiché il chirurgo non interviene sulla muscolatura, il pavimento pelvico debole deve essere comunque rinforzato. Di fronte a questi costi vari che oltre al denaro ci tolgono energia vitale, c'è la possibilità di una grande soddisfazione: una volta abituati all'esercizio quotidiano, il raggiungimento di un miglioramento e l'orgoglio di fronte a se stessi per avercela fatta con la proprie forze rappresentano un passo decisivo per l'autostima.

Quando una persona realizza di perdere urina, si produce in lei un turbamento dovuto alla sensazione di essersi riavvicinata a uno stato per certi versi "infantile". Non poter più controllare gli sfinteri ha un forte impatto negativo. Abituati a contare sulla pienezza delle nostre forze per far fronte agli inevitabili alti e bassi della vita, uscendo talvolta persino rafforzati dalle difficoltà, questa improvvisa debolezza ci coglie alla sprovvista. Credo che le persone si meritino una terza età più dignitosa.

Un momento in cui cominciare a pensare alla prevenzione è il periodo precedente e conseguente al parto. Qui è importantissimo il ruolo dell'ostetrico/a o del ginecologo/a, che dovrebbero intensificare la loro funzione educativa e informare le partorienti circa l'importanza della riabilitazione del perineo. Anche se dopo il parto non ci sono problemi d'incontinenza, l'esercizio aiuta a riprendere forza, a curare la schiena, spesso indolenzita dopo una gravidanza e oltre, visti gli sforzi di una donna con bambini nella quotidianità (e sono parecchi!). Una volta imparato, un ciclo di esercizi si può facilmente riprendere durante la menopausa. Esso non solo aiuta a prevenire una eventuale incontinenza o prolapsi della vescica e dell'utero, ma aiuta anche la donna a mantenersi in movimento, a sentire così la propria vitalità (una delle cure contro la depressione). Gruppi d'incontro con la ginnastica pelvica e l'opportunità di condivisione di donne in menopausa hanno fortemente contribuito a un benessere maggiore durante e dopo questa particolare fase della vita.

Sinora punto di riferimento per l'uomo è sempre stato l'urologo, ma anche in questo caso sarebbe utile una maggiore informazione e prevenzione.

Se si consolida una cultura della prevenzione, la terza età non sarà più concepita come un degrado ma come un allungamento della vita, con l'invito ad andare avanti nel rispetto delle proprie possibilità ed esigenze.

### *Esercizi perineali – Anche per il maschio*

Il pavimento pelvico nell'uomo e nella donna sono costruiti nello stesso modo. La differenza sta nel bacino più largo nella donna e nella sua apertura per il canale del parto. Per questa ragione il pavimento pelvico femminile va incontro a una più facile debolezza. La rete muscolare mostra uno spessore più forte nel maschio. I diversi strati muscolari, come trasverso del perineo ed elevatore dell'ano, sono posizionati in entrambi i sessi nella stessa direzione. Cioè, i riferimenti ossei per l'iniziativa del movimento sono gli stessi: pube, ischi, con i rami ischio-pubici, e coccige. Mentre per via del parto e della menopausa le donne nei loro primi 50 anni sono fortemente soggette a problemi di incontinenza, nel maschio tendono a manifestarsi con la terza età, quando la prostata inizia a ingrossarsi. L'ingrossamento può espandersi in ogni direzione. Siccome la prostata è situata tra la base della vescica e il pavimento pelvico e viene attraversata dall'uretra, un ingrossamento o preme in su verso la vescica, o costringe l'uretra, o preme sul pavimento pelvico. Una vita sedentaria, l'abbassamento degli organi addominali dovuto a scarsa tonicità dei muscoli addominali, l'abitudine a tenere il respiro e premere giù nello spazio addominale quando si opera uno sforzo, aumentano la pressione che agisce sulla prostata e possono stimolarne l'ingrossamento. L'esercizio del pavimento pelvico contribuisce alla salute e a un funzionamento adeguato di questa ghiandola, e diventa fondamentale prima e dopo un'operazione alla prostata per diminuire l'incontinenza che appare dopo un tale intervento. Una sviluppata consapevolezza e la circolazione san-

guigna contribuiscono altresì a migliorare problemi di erezione e di eiaculazione precoce. Per risolvere problemi di schiena molto diffusi, non solo nel mondo maschile, un lavoro che parte dal rinforzamento del pavimento pelvico, per connettere i muscoli addominali e i muscoli della schiena con una base forte, può portare grandi benefici. È però necessario esercitarsi regolarmente per un periodo di 2 mesi. Chi vuole mantenersi vitale e mobile per il resto della vita, deve rispettare un ritmo di due volte la settimana per 30 minuti. Tutti gli esercizi proposti in questo libro possono essere eseguiti anche da soggetti maschili.