

9. I coni vaginali

I coni vaginali sono stati ideati nel 1985 da Stanislov Plevnik come strumento di ausilio per valutare e rinforzare i muscoli del pavimento pelvico (perineo).

Il pavimento pelvico forma, all'interno del corpo femminile, un'amaca muscolare che si estende dal pube al sacro con una duplice funzione:

- a) mantenere la continenza urinaria, fecale e il tono muscolare della vagina, elemento fondamentale durante i rapporti sessuali;
- b) sostenere nella corretta posizione funzionale la vescica, l'utero ed il retto.

Numerosi fattori come il parto, la menopausa, l'età, ecc. possono causare un indebolimento dei muscoli del pavimento pelvico e, di conseguenza, un abbassamento degli organi pelvici (utero, vescica, retto) con relativi disturbi funzionali: dopo il parto, ad es. alcune donne lamentano incontrollate piccole fughe di urina o perdite di gas, altre una ridotta sensibilità vaginale.

L'indebolimento muscolare del pavimento pelvico, come per tutti i muscoli, può essere corretto con degli esercizi fisici appro-

priati. Però molte donne non sanno identificare esattamente questi muscoli e non sanno utilizzarli correttamente nella vita quotidiana; inoltre, non è sempre facile trovare il tempo necessario per eseguire regolarmente questi esercizi. Una soluzione semplice, efficace e priva di rischi particolari è offerta dall'uso dei coni vaginali.

Che cosa sono i coni vaginali?

I coni vaginali sono dei pesi, simili a tamponi vaginali, uguali tra loro per forma e grandezza, ma di peso crescente. Costituiti da materiale plastico con l'interno di metallo; i coni sono forniti alla base di un filo di plastica o nylon per una facile rimozione dalla vagina.

Attualmente il sistema di coni vaginali più utilizzato è composto da una serie di 5 coni numerati da 1 a 5, in base al peso crescente (da 20 a 70 g). Esistono anche set da 3 e da 9 coni, ma sono poco diffusi.

A che cosa servono i coni vaginali?

I coni vaginali sono in grado di effettuare una riabilitazione perineale completa, che inizia con la valutazione dello stato funzionale dei muscoli (forza e resistenza) e termina con il rafforzamento delle capacità funzionali dei muscoli (contrattilità e tonicità) del pavimento pelvico.

I coni vaginali sono un'opzione terapeutica indicata nei casi di insufficienza muscolare del pavimento pelvico come:

- a) l'incontinenza urinaria e fecale femminile;
- b) le disfunzioni sessuali "organiche", come rapporti dolorosi e difficoltà al raggiungimento dell'orgasmo, indicazione basata sull'importanza dell'elasticità del pavimento pelvico nella stimolazione sessuale femminile;

c) il prollasso dell'utero lieve-medio e di altri organi pelvici, vescica e retto.

In particolare, i coni possono essere utilizzati dopo il parto, durante la menopausa e dopo interventi chirurgici della regione pelvica: situazioni in cui è possibile un'insufficienza del pavimento pelvico.

L'uso dei coni è semplice e, con un allenamento adeguato e costante, entro poche settimane è constatabile una riduzione dei disturbi del pavimento pelvico; in molti casi, vengono evitati interventi chirurgici correttivi.

Come agiscono i coni vaginali?

Il principio di funzionamento è semplice: il cono, introdotto in vagina dalla donna, tende a scivolare verso il basso per la forza di gravità. La sensazione di perdita del cono e il conseguente tentativo di trattenerlo in vagina inducono una contrazione dei muscoli del pavimento pelvico attorno al cono stesso: questa contrazione rinforza i muscoli del pavimento pelvico.

I coni vaginali sono riutilizzabili, possono durare per tutta la vita e sono strettamente personali: non vanno prestati, ad es., per il rischio di infezioni vaginali.

Come posizionare i coni vaginali?

La donna, prima di inserire il cono in vagina, lava le proprie mani e il cono scelto con acqua e sapone.

Con l'indice alla base del cono, vicino al filo, spinge poi il cono nella parte più alta della vagina, lasciandolo scivolare come farebbe con un tampone. Il cono va posizionato sopra i muscoli del pavimento pelvico, mentre il filo fuoriesce dalla va-

gina. Se il cono è ben posizionato la donna sente con il proprio dito il punto di incontro tra il filo e il cono.

I coni vaginali sono facilmente lavabili, ad es. con i comuni disinfettanti. Prima di usarli devono essere sciacquati per rimuovere eventuali residui di disinfettanti e asciugati accuratamente.

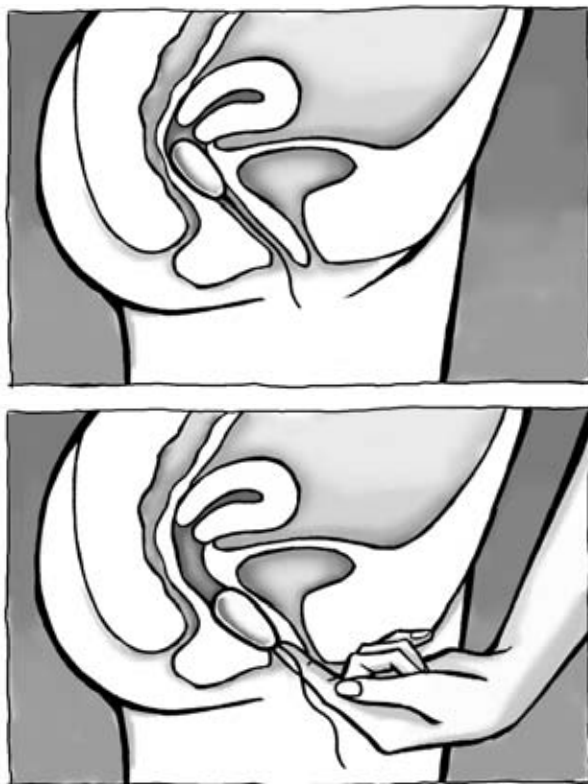


Fig. 9. *I coni vaginali: A) inserimento, B) posizionamento corretto in vagina.*

Come allenare il pavimento pelvico?

La donna, inserito in vagina il cono n. 5, il più pesante, cerca di mantenerlo in sede per 1 minuto, camminando. Se l'esercizio non riesce passa ai coni inferiori, più leggeri, che saranno trattenuti in vagina dalle contrazioni dei muscoli del pavimento pelvico. Il cono più pesante, trattenuto camminando per 1 minuto, indica il grado della forza muscolare del pavimento pelvico. Ad es., se la donna può trattenere il cono n. 3 camminando per 1 minuto, e perde il cono n. 4, eseguirà gli esercizi con il cono n. 3.

La donna incomincia gli esercizi con il cono più pesante mantenuto in vagina: in piedi o mentre cammina, trattiene il cono per almeno 15 minuti e ripete l'esercizio 2 volte al giorno. Quando riesce continua l'esercizio, ma con il cono di peso maggiore.

La donna, infine, compie esercizi con i coni anche in condizioni più impegnative, come trattenere il cono:

- a) salendo e scendendo le scale;
- b) correndo sul posto per 1 minuto;
- c) tossendo 10-15 volte;
- d) lavando le mani sotto l'acqua fredda per 1 minuto.

Se la donna non è in grado di eseguire tutti gli esercizi con lo stesso cono, può compiere quelli più facili con il cono più pesante e quelli più difficili con il cono più leggero.

È meglio utilizzare i coni al mattino, poiché nel corso della giornata i muscoli iniziano a essere stanchi e la donna è costretta a impiegare il cono più leggero verso la fine del pomeriggio.

Per quanto tempo usare i coni vaginali?

L'uso costante dei coni vaginali è indispensabile per ottenere dei buoni risultati: sono consigliati almeno 3 mesi di trattamento. Quando i disturbi sono scomparsi è possibile interrompere l'uso quotidiano.

La donna, poi, può continuare ad allenare i muscoli del pavimento pelvico anche senza adoperare i coni. La forza muscolare sarà controllata periodicamente mediante i coni. In caso di insufficienza muscolare, sarà necessario riprendere gli esercizi con i coni.

Quando non si possono usare i coni vaginali?

L'uso dei coni vaginali va sospeso durante le mestruazioni, le gravidanze e nei casi di infiammazioni vaginali.

Tab. 6. Scheda per gli esercizi con i coni vaginali

Esercizio con cono	1	2	3	4	5
Stare in piedi 1 min					
Camminare 1 min					
Salire e scendere le scale					
Correre sul posto 1 min					
Tossire 10-15 volte					
Lavare le mani con acqua fredda 1 min					

Domande e risposte

Perché sento un dolore a livello perineale?

Questa sensazione non è preoccupante, rientra nella normalità, passerà rapidamente. All'inizio possono apparire dei dolori muscolari nella regione perineale: questo indica che esegue correttamente gli esercizi e che i muscoli finora non allenati stanno imparando a lavorare.

Perché non ho alcun miglioramento dopo 2 settimane di esercizi con i coni vaginali?

Non bisogna essere frettolose. Il tono funzionale si acquisisce lentamente: continui, anzi incrementi progressivamente la durata ed il tipo degli esercizi con i coni vaginali.

Perché ho difficoltà a rimuovere il cono vaginale?

Se non riesce a recuperare il filo di plastica per estrarre il cono dalla vagina, non si preoccupi: contragga i muscoli addominali e spinga in basso (decontragga il perineo) e il cono cadrà facilmente dalla vagina.

Perché non riesco a trattenere neanche il cono più leggero, ma cade subito?

Questo vuol dire che i muscoli del pavimento pelvico sono particolarmente indeboliti. Dopo aver posizionato il cono più leggero, metta il dito all'estremità del cono stesso, contragga il perineo e riposizioni il cono ogni volta che tende a cadere. Esegua questi esercizi per almeno 2 settimane.

Perché riesco a trattenere il cono più pesante, anche senza contrarre i muscoli?

Se riesce a camminare con il cono più pesante senza contrarre i muscoli del perineo, verifichi:

a) la posizione del cono, se è trasverso anche il cono più pesante non cadrà; estragga e riposizioni nuovamente il cono in vagina;

b) la lubrificazione della vagina, se la vagina è poco lubrificata il cono, anche se posizionato correttamente, rimarrà in sede; tolga il cono, applichi un lubrificante vaginale e riposizioni il cono in vagina;

c) se dopo queste due verifiche il cono più pesante rimane perfettamente in sede significa che lo stato funzionale del suo perineo è eccellente.