

1

# Conoscere il proprio corpo

## Il pavimento pelvico e il perineo

Il **perineo** è la zona del corpo che si appoggia sulla sella della bicicletta. Precisamente, si trova **tra il pube e il coccige** (la base della colonna vertebrale), dove terminano tre canali: l'uretra, la vagina e il retto.

**Il pavimento pelvico è la parte interna del perineo** che contiene gli organi dell'addome.

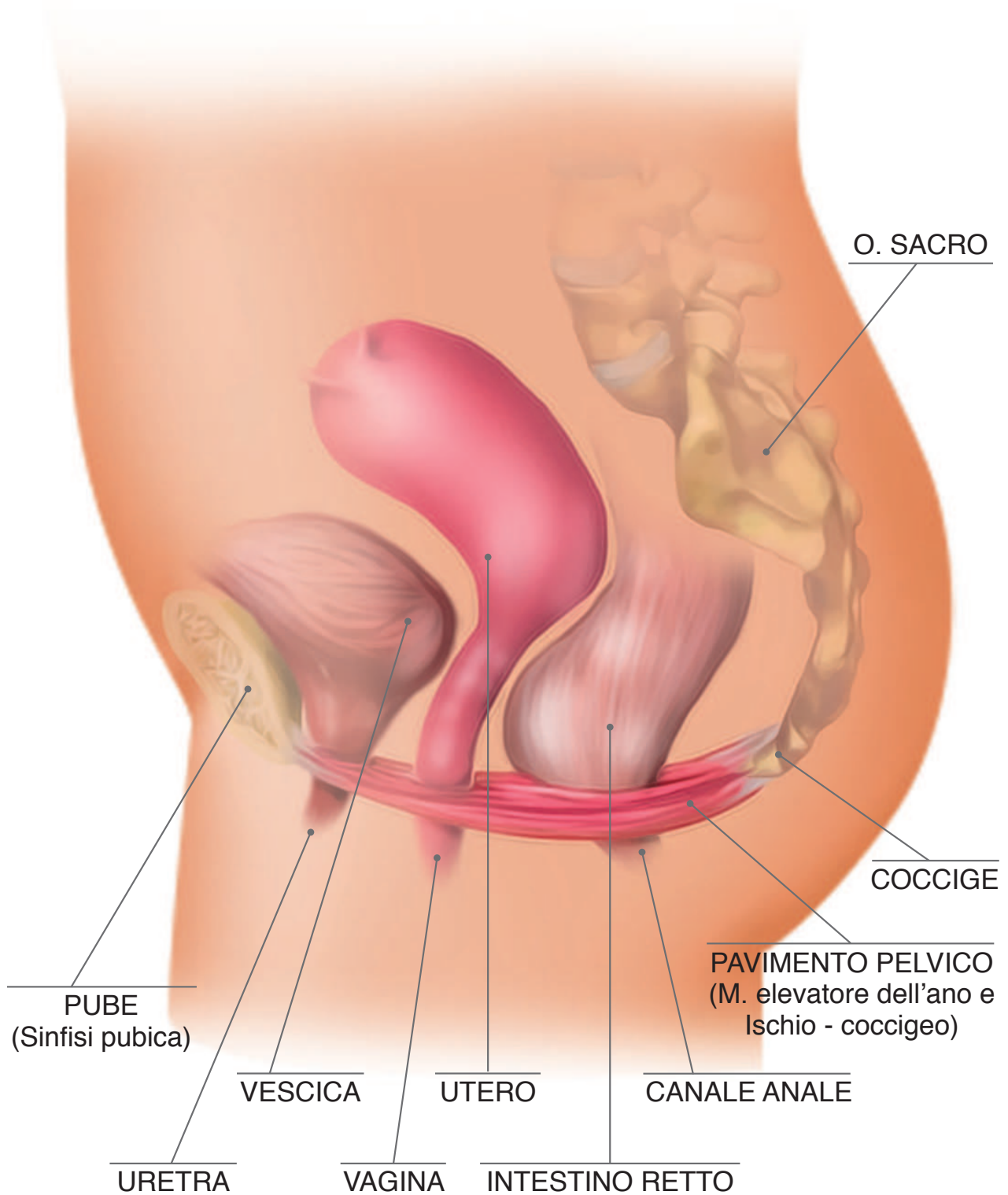
*I muscoli del pavimento pelvico sono noti anche come “**muscoli di Kegel**”, dal nome del Dottor Arnold Kegel (1894-1981), il ginecologo statunitense che nel 1948 inventò gli esercizi come **trattamento non chirurgico contro il rilassamento genitale**. Propose esercizi perineali per prevenire e/o trattare il prolasso genitale e l'incontinenza urinaria femminile. Negli anni '70, la ricerca di Kegel, dopo anni di oblio, sbarcò in Europa, dove si verificò una ripresa dell'interesse per la riabilitazione perineale.*



# Posizione del pavimento pelvico rispetto agli organi della pelvi femminile.

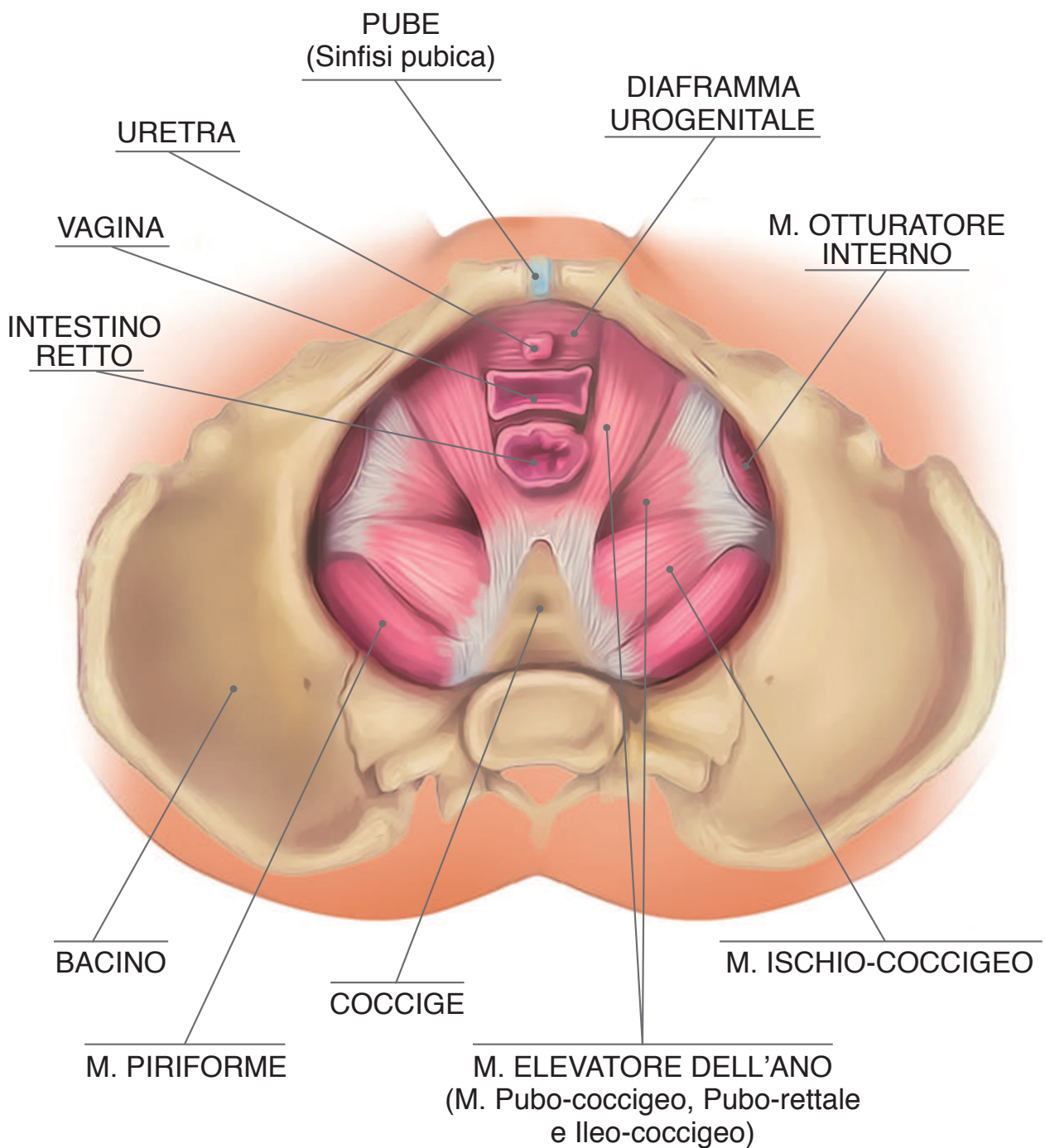
Sezione sagittale del bacino femminile.

---



# Bacino e muscoli del pavimento pelvico visualizzati dall'interno all'esterno dopo aver rimosso i visceri.

Visione superiore



# 1.1 IL PAVIMENTO PELVICO

**È l'insieme di muscoli che chiude in basso il bacino o pelvi** cioè la struttura ossea con funzione di trasferimento del peso corporeo della parte superiore sullo scheletro degli arti inferiori.

Il termine “pelvi” deriva dal latino e significa vaso, coppa. Proprio come una coppa infatti, **la pelvi contiene i visceri pelvici: vescica, utero e intestino retto.**

Il pavimento pelvico è attraversato, dall'alto in basso e dal davanti al retro, dalle parti terminali degli apparati genitale, urinario e intestinale, cioè da uretra, vagina e retto.

Il pavimento pelvico è costituito da un ampio ventaglio muscolare denominato **muscolo elevatore dell'ano.**

Tale muscolo è dotato di una duplice azione:

- **Funzione di chiusura e apertura dell'uretra, della vagina e dell'ano.**

Il pavimento pelvico si contrae quando si vogliono trattenere urina o feci e si rilassa invece durante la minzione o la defecazione. Un'efficace contrazione dei muscoli del pavimento pelvico aumenta la pressione di chiusura dell'uretra e previene la perdita di urina durante gli improvvisi aumenti della pressione addominale quali uno starnuto, un colpo di tosse, uno spostamento rapido o uno sforzo.

Inoltre, il pavimento pelvico è coinvolto nell'attività sessuale e contribuisce all'espulsione del neonato durante il parto.

- **Funzione di sostegno degli organi della cavità addominale inferiore.**

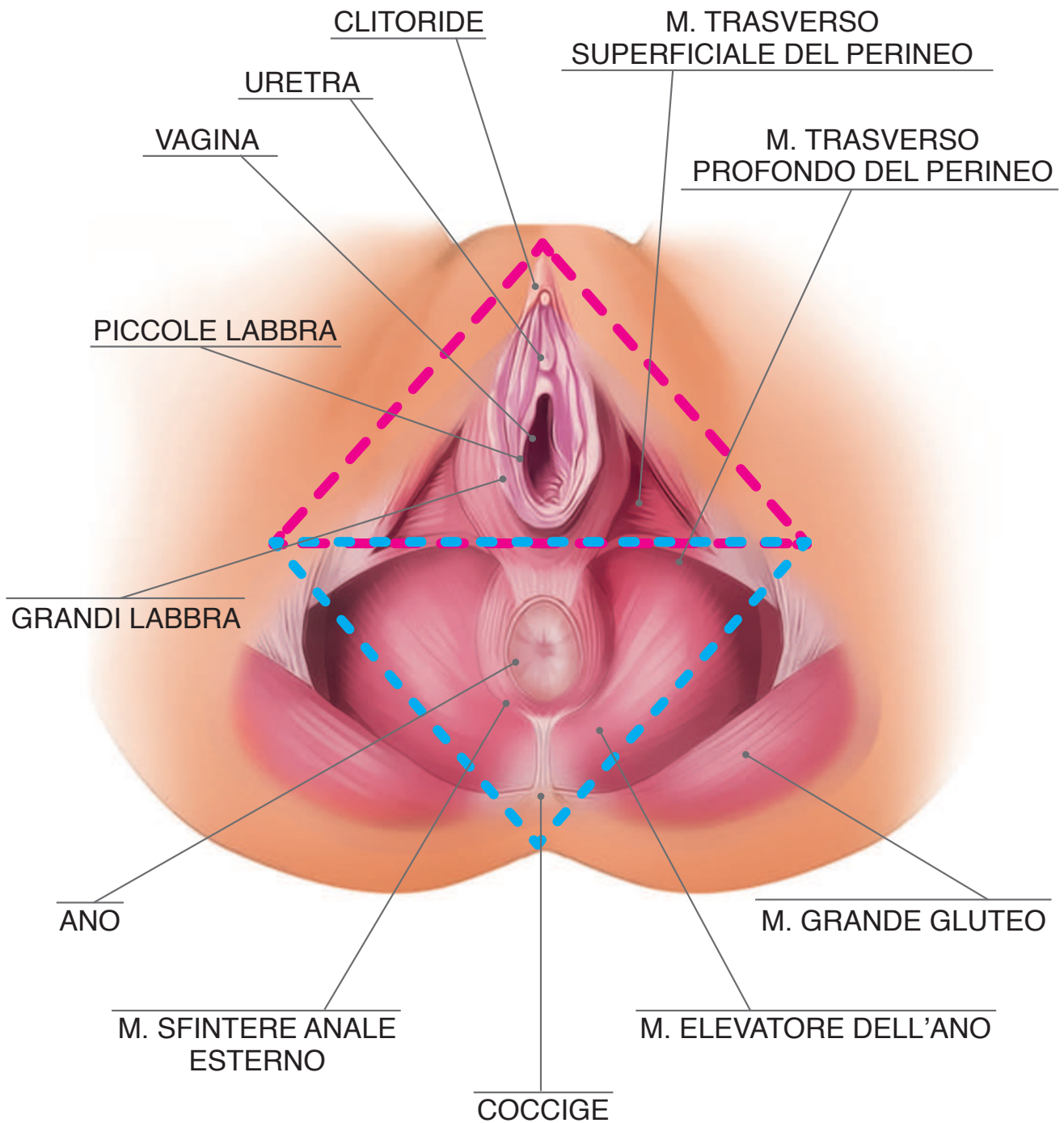
Il pavimento pelvico mantiene utero, vescica e retto nella loro corretta posizione anatomica, funzione necessaria soprattutto quando si è in posizione eretta.

# Perineo femminile.

TRIANGOLO ANTERIORE (uro-genitale)

TRIANGOLO POSTERIORE (anale)

---



## 1.2 IL PERINEO

È l'insieme dei tessuti esterni del pavimento pelvico, la parte visibile ai nostri occhi, che va dal pube al coccige.

Il perineo è costituito da un piano cutaneo e da un piano muscolare:

Lo **strato cutaneo** ha la forma di un rombo che può essere suddiviso in due triangoli:

- **Il triangolo anteriore o uro-genitale**, attraversato da uretra e vagina.
- **Il triangolo posteriore o anale**, dove sbocca il canale anale.

Lo strato muscolare riguarda i muscoli del pavimento pelvico descritti nel precedente paragrafo.

## 1.3 LE ALTERAZIONI DEI MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO

Le lesioni traumatiche del parto, le carenze ormonali della menopausa e i processi di invecchiamento possono portare a una ridotta prestazione muscolare del pavimento pelvico: i **muscoli perdono di tono**, dando origine a fenomeni quali:

- **discesa verso il basso dell'utero, delle pareti vaginali o della vescica e del retto** (prolasso genitale);
- **perdita involontaria di urina e/o di feci** (incontinenza urinaria e/o fecale);
- **difficoltà e ridotta sensibilità nei rapporti sessuali.**

È importante segnalare i sintomi del malessere pelvico al proprio ginecologo.