

2

Perché esercitare le zone intime?

I benefici della ginnastica del perineo

La ginnastica del perineo è un modo per prevenire e contrastare il rilassamento genitale ed è utile per le donne che a ogni età desiderano **migliorare la propria qualità di vita**.

In seguito a un'accurata valutazione funzionale, il terapeuta può accompagnare adeguatamente la donna in un percorso di ginnastica mirato in base alle caratteristiche o problematiche personali; gli esercizi sono spesso utilizzati in combinazione con altre terapie riabilitative come il biofeedback, l'elettrostimolazione e i coni vaginali.

È tuttavia possibile presentare alcuni **esercizi di ginnastica del perineo da svolgersi in autonomia** che, incorporati nella routine quotidiana, possono contribuire al **benessere della donna**.

È fondamentale imparare a isolare i muscoli del perineo e impegnarsi a esercitarsi quotidianamente con costanza.



**BENEFICI
DELLA
GINNASTICA
DEL
PERINEO**

**sviluppo della forza
del muscolo
pubo-coccigeo**

**aumento dello
spessore delle pareti
vaginali e della
lubrificazione dopo
la menopausa**

**miglioramento
della sfera
sessuale**

**aumento dell'afflusso
di sangue e
dell'innervazione alla
regione pelvica**

**prevenzione e
miglioramento
del problema
dell'incontinenza
urinaria e fecale**

**aumento del tono
muscolare vaginale e
miglioramento dello
stato di salute
della vagina**

**miglioramento
della postura**



2.1

IN ETÀ FERTILE

Una vita sessuale soddisfacente è parte integrante dello stato di salute di ogni persona.

Non a caso, nella definizione di salute dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, oltre al benessere fisico, psichico e sociale, è compreso anche quello sessuale. Nella maggioranza dei casi, la sessualità femminile ha il suo picco tra la fine dei 30 anni e l'inizio dei 40 anni, ma ogni donna presenta una valida risposta sessuale durante tutta la vita.

Gli esercizi del perineo aiutano a prendere coscienza del proprio corpo e migliorano la vita sessuale: incrementano la sensibilità genitale, aumentano il piacere e favoriscono il raggiungimento dell'orgasmo.

La ginnastica inoltre, mantenendo tonica la muscolatura del pavimento pelvico, migliora la defecazione e previene il rilassamento muscolare, fenomeni che si possono verificare con l'avanzare dell'età.



2.2

IN GRAVIDANZA E NEL POST-PARTUM

Durante il parto, i muscoli del pavimento pelvico tonici e forti facilitano l'espulsione del neonato. Nell'attraversamento del bacino però, la testa del feto può provocare un danneggiamento dei muscoli del pavimento pelvico che perdono forza e resistenza. Al momento del parto, il perineo è spesso esposto a lesioni anatomiche e funzionali che interessano la cute, la mucosa vaginale e la sottostante muscolatura.

In gravidanza è bene esercitare il perineo per preparare i muscoli del pavimento pelvico e facilitare il travaglio.

Esistono inoltre molti corsi di preparazione al parto, utili per apprendere gli esercizi da praticare regolarmente durante la gravidanza.

Dopo il parto gli esercizi aiutano a ripristinare la muscolatura limitando fenomeni di incontinenza urinaria e fecale, molto frequenti. Inoltre, aiutano a limitare i disturbi sessuali che dopo il parto sono molto diffusi.



2.3

IN MENOPAUSA

Con il trascorrere degli anni, anche in assenza di malattie, tutti gli organi del corpo subiscono un progressivo deterioramento strutturale e funzionale.

A causa dei cambiamenti ormonali, durante la menopausa avvengono varie **modificazioni ai genitali femminili** che determinano una riduzione del volume dei tessuti (*atrofia*).

La vulva perde elasticità, la vagina diventa più sottile, aumenta la secchezza e diminuisce la lubrificazione vaginale.

La **muscolatura del pavimento pelvico** che supporta uretra, vescica e retto **perde la sua naturale tonicità**, le fibre elastiche si riducono.

Il pavimento pelvico può non garantire un'adeguata funzione di sostegno e contenimento degli organi interni che, in balia della forza di gravità, scivolano lentamente verso l'esterno causando a volte veri e propri **prolassi**.

Il venir meno della funzione di sostegno del pavimento pelvico provoca quelle tipiche manifestazioni da "insufficienza

perineale” che sono spesso riferite come **sensazione di pesantezza pelvica**. L'insieme dei fenomeni può causare **rapporti sessuali dolorosi**.

La ginnastica del perineo in menopausa è finalizzata a migliorare il tono dei muscoli del pavimento con **tre obiettivi principali**:

- mantenere una **buona qualità della vita sessuale**;
- **prevenire il prollasso di utero, vescica, retto**;
- garantire una **continenza urinaria e fecale** adeguata.

È importante praticare gli esercizi del perineo quotidianamente possibilmente **non più tardi dei 45 – 50 anni**, quando l'efficacia dell'allenamento pelvico è maggiore che in età più avanzata.

L'incontinenza si può risolvere!

L'incontinenza, in tutte le sue forme, urinaria, fecale e ai gas intestinali, è un disturbo che pregiudica la qualità della vita e comporta implicazioni psicologiche e sociali importanti.

Chi ne soffre tende a rinunciare alla vita di relazione e a sopportare il problema, con un atteggiamento di rassegnazione determinato dalla errata convinzione che a una certa età perdere urina sia normale. Niente di più sbagliato.

Il benessere femminile non ha età ed è possibile intervenire per risolvere l'incontinenza.

È importante rivolgersi al proprio medico fisiatra per un percorso terapeutico personalizzato e praticare gli esercizi del perineo.