

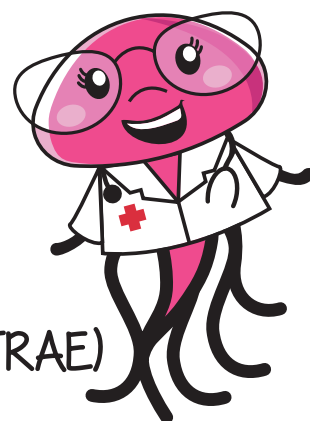
# 3 Allenare il perineo

Gli esercizi per il pavimento pelvico

È GIUNTO IL MOMENTO DI ESERCITARE  
I TUOI MUSCOLI DEL PERINEO!  
LA GINNASTICA SI BASA SU UN MOVIMENTO  
MOLTO SEMPLICE:

**COME UNA MEDUSA IL PERINEO SI STRINGE (CONTRAE)  
E SI APRE (RILASSA) SECONDO LA TUA VOLONTÀ:**

QUANDO SI CONTRAE SPOSTA IL PAVIMENTO PELVICO  
IN DIREZIONE DELLA TUA TESTA,  
QUANDO SI RILASSA SPOSTA IL PAVIMENTO PELVICO  
IN DIREZIONE DELLE TUE GAMBE.



**CONTRAI I MUSCOLI DEL PERINEO: STRINGI ANO E VAGINA  
RILASSA I MUSCOLI DEL PERINEO: RILASCIA ANO E VAGINA**

**CORAGGIO !**

ALL'INIZIO POTRÀ SEMBRARTI DIFFICILE,  
MA SE SEGUIRAI I MIEI CONSIGLI DIVENTERÀ  
TUTTO PIÙ SEMPLICE...



## La medusa metafora della contrazione di Kegel

Il caratteristico movimento pulsante della medusa rappresenta la contrazione del perineo.

# GLI ESERCIZI DI PREPARAZIONE

Senti e scopri i muscoli del pavimento pelvico

Gli esercizi per il pavimento pelvico riguardano muscoli che non puoi completamente vedere, ma solamente sentire.

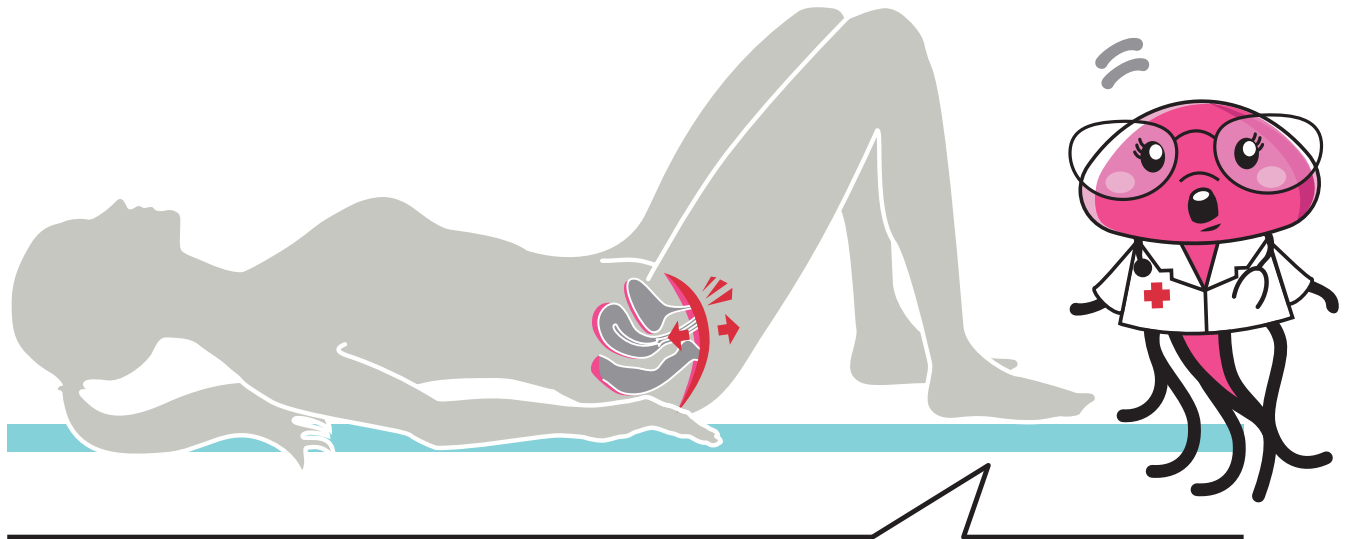
Richiedono dunque una buona concentrazione per **affinare l'attenzione e la sensibilità al tuo corpo**.

Puoi acquisire questa consapevolezza attraverso alcune semplici pratiche.

## **Importanza dell'esame clinico**

*Ricordati di **consultare il tuo ginecologo** prima di iniziare gli esercizi del perineo se hai un qualunque problema che ti può impedire di esercitarti tranquillamente. Chiedi aiuto al **terapista** o al **medico fisiatra** se non riesci a eseguire correttamente gli esercizi: potrà aiutarti a identificare e a isolare i muscoli giusti. Se necessario, potrà fornirti un allenamento personalizzato supportato da biofeedback e coni vaginali.*





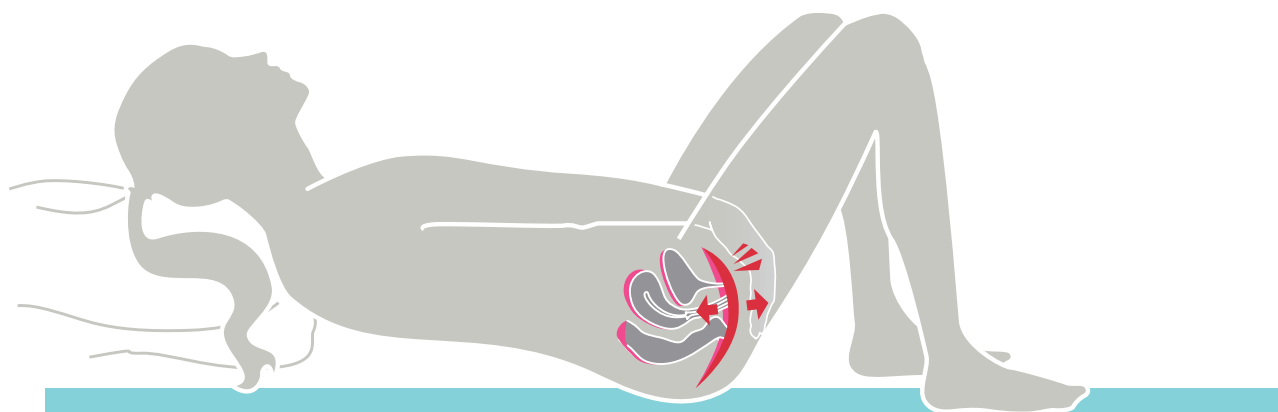
SDRAIATI A PANCIA IN SU  
CON LE BRACCIA LUNGO I FIANCHI E  
PIEGA LE GINOCCHIA.  
RESPIRA PROFONDAMENTE E RILASSATI.  
CONCENTRATI E CERCA DI CONTRARRE SOLO  
I MUSCOLI DEL PERINEO:  
IMMAGINA DI STRINGERE UNA NOCE  
CON LA VAGINA O L'ANO.

In questo primo esercizio di consapevolezza è importante imparare ad **utilizzare esclusivamente i muscoli del perineo, evitando di contrarre gli altri muscoli: glutei, adduttori o addominali**. Assicurati di inspirare ed espirare in maniera tranquilla e regolare, senza trattenere il respiro. Puoi posizionare una mano sulla pancia per assicurarti che sia distesa.

**L'indicazione è valida per tutti gli esercizi del perineo.**

**Variante:** puoi fare l'esercizio anche da seduta.

## SENTIRE I KEGEL CON L'AIUTO DELLA MANO



Per aiutarti nella concentrazione e nell'efficacia dei tuoi movimenti, assicurati di inspirare ed espirare in maniera tranquilla, senza trattenere il respiro.

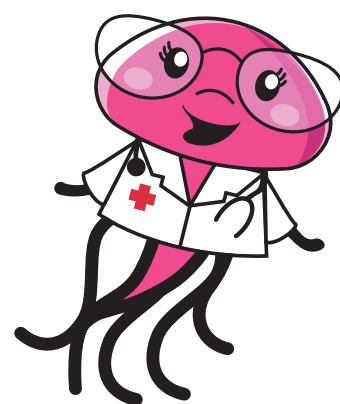
**Se provi dolore alla schiena o all'addome dopo avere fatto questo, così come i successivi esercizi, significa che non li stai eseguendo correttamente.**

INSERISCI UN DITO IN VAGINA  
OPPURE APPOGGIA LA MANO  
SUL PERINEO.  
STRINGI I MUSCOLI DEL PERINEO  
IMMAGINANDO DI SCHIACCIARE  
LA NOCE CON LA VAGINA.  
LI SENTI CHIUDERE?  
SE SÌ, IL PAVIMENTO PELVICO  
DOVREBBE RISALIRE.  
ORA RILASSA E SENTIRAI LA ZONA  
PELVICA SPOSTARSI DI NUOVO.





POSIZIONA UNO SPECCHIETTO SOTTO IL PERINEO  
CIOÈ LA ZONA TRA LA VAGINA E L'ANO.  
CONTRAI E RILASSA I MUSCOLI:  
SCHIACCIA LA NOCE E RILASCIA...  
DOVRESTI VEDERE IL PERINEO  
MUOVERSI E CONTRARSI!



# ALLENAMENTO

## Eserciti quotidianamente i tuoi Kegel

Ora che hai scoperto i tuoi Kegel, puoi dedicarti agli esercizi. È importante che tu li esegua **almeno una volta al giorno** anche se l'ideale sarebbe ripeterli **tre o quattro volte**, ogni volta che hai un momento libero, come parte essenziale della tua routine quotidiana.



**INIZIA DALL'ESERCIZIO BASE E RIPETILO FINO A 3/4 VOLTE AL GIORNO.**

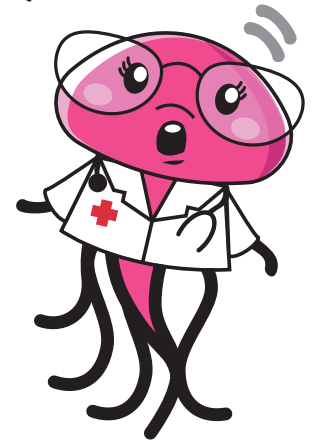
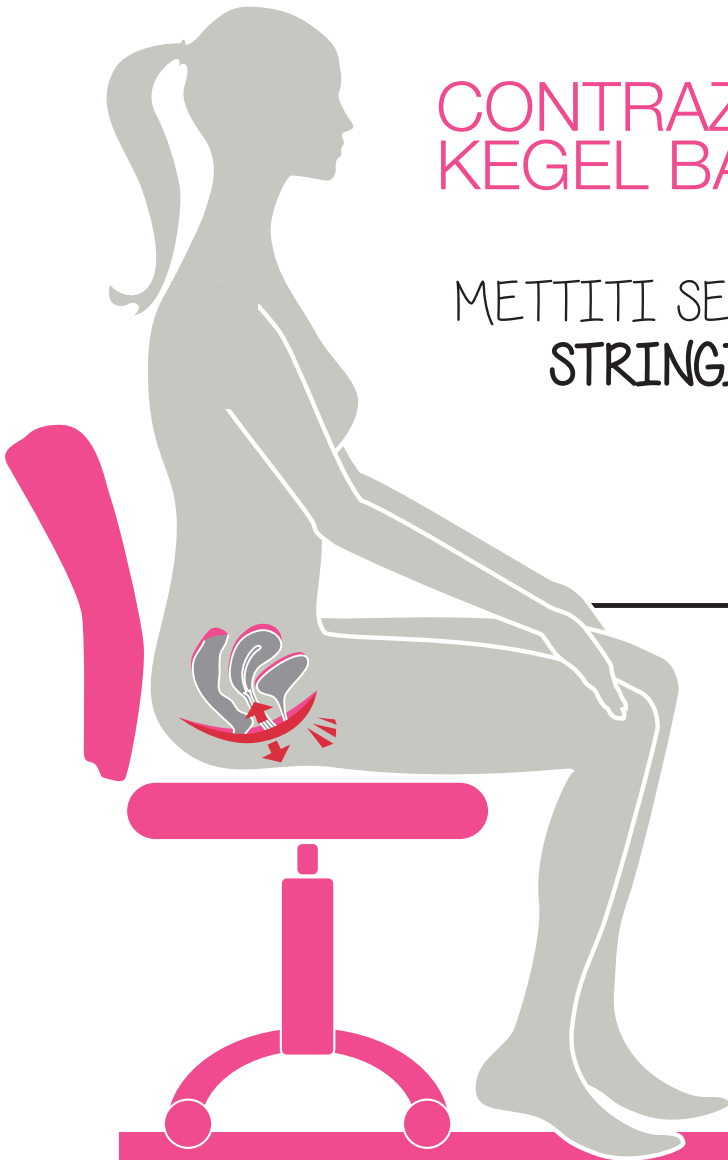
**POI, PUOI VARIARE GLI ESERCIZI, FINO A 3/4 ESERCIZI (1 SERIE PER OGNUNO) AL GIORNO.**

*Una volta che avrai imparato, puoi svolgere gli esercizi di Kegel base ovunque, a qualunque ora e in qualsiasi posizione. Il bello della ginnastica è infatti che può essere svolta senza che nessuno se ne accorga! Puoi esercitarti mentre sei seduta alla scrivania del tuo ufficio, a pranzo o dopo una lunga giornata di lavoro.*

## CONTRAZIONE DI KEGEL BASE



METTITI SEDUTA, OPPURE SDRAIATA!  
**STRINGI** I MUSCOLI DEL PERINEO  
PER 5 SECONDI.  
RILASSA I MUSCOLI  
PER 10 SECONDI (PAUSA).



**FAI UNA SERIE DI 15 CONTRAZIONI.**

Rispetta sempre il tempo della pausa di 10 secondi, in modo da offrire ai muscoli il tempo necessario per rilassarsi adeguatamente.

Se cinque secondi sono troppi per te, **stringi i muscoli fino a quando riesci**. Con l'allenamento quotidiano potrai aumentare gradualmente la quantità di secondi ogni settimana.

Se stai esagerando, potresti provare dolore quando urini o vai di corpo. In tal caso, diminuisci la frequenza degli esercizi.

**Variante:** l'esercizio può essere eseguito anche da sdraiata, o in piedi, dedicando l'adeguata concentrazione.





## GINOCCHIA AL PETTO CON CONTRAZIONI PROFONDE E LENTE



SDRAIATI SULLA SCHIENA CON LE GINOCCHIA AL PETTO E LE BRACCIA LUNGO I FIANCHI. FAI ALCUNE RESPIRAZIONI PROFONDE E POI: **DURANTE L'ESPIRAZIONE** (MENTRE BUTTI FUORI L'ARIA): **STRINGI** I MUSCOLI DEL PERINEO, **DURANTE L'INSPIRAZIONE** (MENTRE FAI ENTRARE L'ARIA): **RILASSA** I MUSCOLI. MANTIENI OGNI CONTRAZIONE PER CIRCA 10 SECONDI.



**FAI 5 CONTRAZIONI PER 3 SERIE. FAI UNA PAUSA DI 15 SECONDI TRA UNA SERIE E L'ALTRA.**

Questo esercizio serve ad allenare le **fibre muscolari lente** (*toniche*) che aiutano a mantenere a lungo la contrazione, con un'energia moderata. La posizione con le ginocchia al petto è utile perché impedisce di contrarre glutei o gambe invece del perineo.

**Variante:** Al termine della prima serie, puoi svolgere l'esercizio con i piedi a terra, accertandoti di non aiutarti con gambe e glutei.

## GINOCCHIA AL PETTO CON CONTRAZIONI PICCOLE E VELOCI



STESSA POSIZIONE  
DELL'ESERCIZIO PRECEDENTE,  
MA QUESTA VOLTA LE CONTRAZIONI  
SONO BREVI E VELOCI!

**NEL TEMPO DELL'ESPIRAZIONE:**  
STRINGI E RILASCIA, STRINGI E RILASCIA,  
CON ALMENO 10/15  
PICCOLE E VELOCI CONTRAZIONI!



**FAI 10/15 CONTRAZIONI PER 3 SERIE  
FAI UNA PAUSA DI 15 SECONDI  
TRA UNA SERIE E L'ALTRA.**

Questo esercizio mira ad allenare le **fibre muscolari veloci** (*fasiche*) del pavimento pelvico che servono a reagire rapidamente in caso di pressione addominale improvvisa (ad esempio quando si starnutisce o si tossisce) per evitare perdite di urina.



# ESERCIZI PER APPROFONDIRE

Se ti vuoi esercitare maggiormente.

Sei riuscita ad eseguire correttamente la ginnastica? Sei sicura di avere individuato i muscoli giusti? Se la risposta è affermativa, puoi dedicarti ai **successivi esercizi che coinvolgono ulteriori parti del corpo oltre ai muscoli del pavimento pelvico.**

## ***Il benessere è un tuo diritto che nasce dalla consapevolezza***

*La ginnastica presentata è solo il punto di partenza di una presa di coscienza che ti accompagnerà in tutte le fasi della tua vita e attraverso tutti i mutamenti del tuo corpo. È questa consapevolezza che ti potrà aiutare a prenderti cura di te attraverso un confronto con il ginecologo e il terapista.*

*Ogni donna ha un vissuto individuale che va preso in considerazione sotto tutti gli aspetti; perché il **benessere** non è dato soltanto dall'assenza di patologie, ma è **“lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società”**(definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità).*



# STRETCHING DEL PAVIMENTO PELVICO: L'ESERCIZIO DELLA FARFALLA



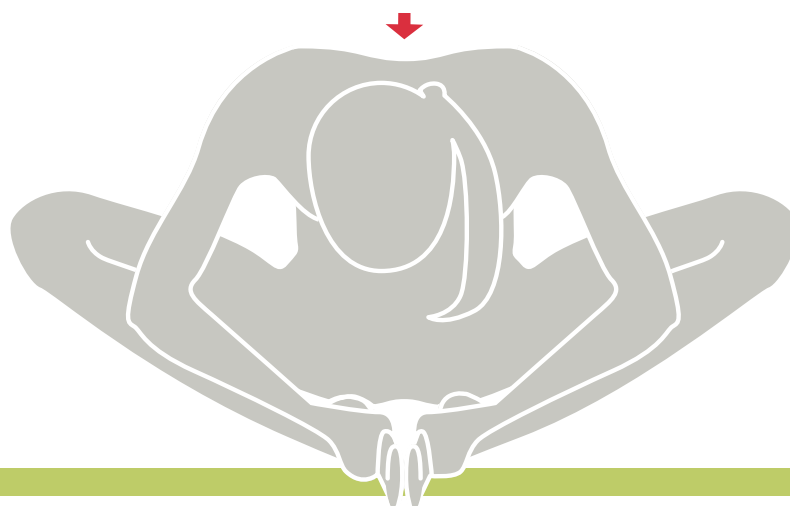
## PRIMA FASE:

SIEDITI A TERRA CON BUSTO,  
SPALLE, COLLO E TORACE RILASSATI.  
AVVICINA LA PIANTA DEL PIEDE  
L'UNA ALL'ALTRA  
E APPOGGIA LE MANI  
COME SULLA FIGURA.  
SPINGI LE GINOCCHIA  
VERSO IL PAVIMENTO PER 5 MINUTI,  
CONTRAENDO ANCHE  
LA PARTE BASSA DEI GLUTEI.



**RIPOSATI E RIPETI L'ESERCIZIO 1 VOLTA.**





## SECONDA FASE:

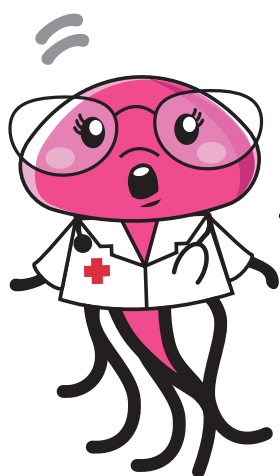
NELLA STESSA POSIZIONE, SPINGI GLI ISCHI (OSSA ALL'ALTEZZA DEI GLUTEI) VERSO TERRA. LENTAMENTE PORTA LA TESTA IN AVANTI E IN GIÙ VERSO L'ADDOME. ESPIRANDO: STRINGI IL PERINEO E, RESPIRANDO NORMALMENTE, TIENI LA CONTRAZIONE PER 6 SECONDI. RILASSA LENTAMENTE CONTANDO FINO A 6.



**RIPETI L'ESERCIZIO ALMENO 3 VOLTE.**

Questo esercizio è utile per migliorare la percezione del pavimento pelvico e per rilassare la muscolatura.

## ESERCIZIO A CARPONI



POGGIA LE MANI  
E LE GINOCCHIA A TERRA.  
**INSPIRANDO:** ARROTONDA LA SCHIENA  
E STRINGI IL PERINEO.  
**ESPIRANDO:** APPIATTISCI LA SCHIENA  
E RILASSA IL PERINEO.  
ATTENZIONE! MENTRE INCURVI LA  
SCHIENA E SCHIACCI LA NOCE,  
IN QUESTO ESERCIZIO  
CONTRAI ANCHE L'ADDOME  
(SPINGI INDENTRO L'OMBELICO!).

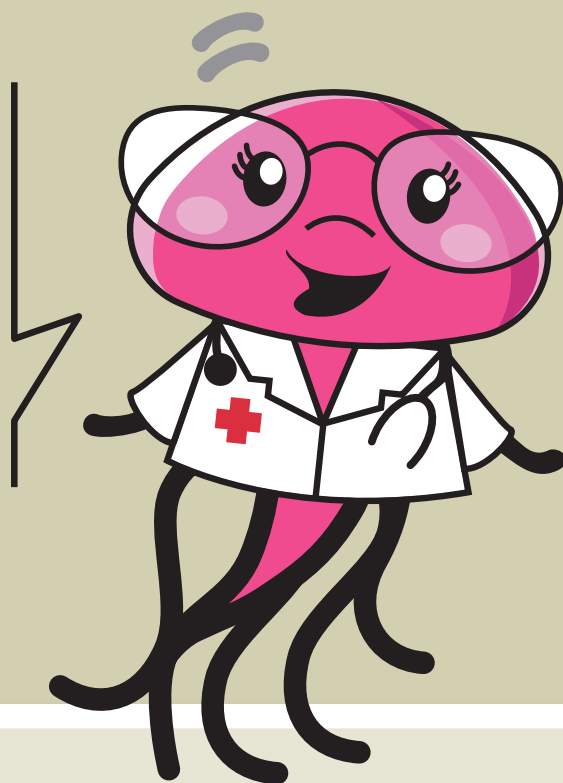


**RIPETI L'ESERCIZIO 10 VOLTE.**

Quando ritorni nella posizione di partenza, mantieni la schiena allineata evitando di incurvarla troppo verso il basso.



BRAVISSIMA!  
SEI ARRIVATA ALLA  
FINE DI QUESTO PICCOLO  
VIAGGIO ALLA SCOPERTA  
DEL PAVIMENTO PELVICO.  
MA PRIMA DI SALUTARCI,  
UN BREVE RIEPILOGO!



## RICORDA!

1. Puoi svolgere gli esercizi base **ovunque e in qualsiasi posizione**: seduta, sdraiata o anche in piedi!
2. Fai ginnastica **regolarmente 3 o 4 volte al giorno!** Sempre! Per prevenire e per migliorare.
3. Per non dimenticare mai di svolgere gli esercizi, **rispetta una routine**: associa il momento della ginnastica ad un'azione quotidiana, ad esempio: fai gli esercizi la mattina mentre ti lavi i denti, il pomeriggio nella pausa in ufficio o la sera durante la cena.
4. Fai gli esercizi **correttamente**: controlla spesso di muovere solo i muscoli giusti!
5. Impara a **contrarre il pavimento pelvico nei "momenti clou"** quando ce n'è più bisogno: prima di starnutire, di ridere, di tossire, di cambiare posizione... Ovvero, quando ti occorre un miglior controllo della vescica per non avere perdite di pipì!
6. **Non scoraggiarti e non mollare mai!** Possono passare diverse settimane prima che tu possa vedere i risultati del tuo lavoro... E quando vedrai i miglioramenti, non smettere di praticare regolarmente la ginnastica.

