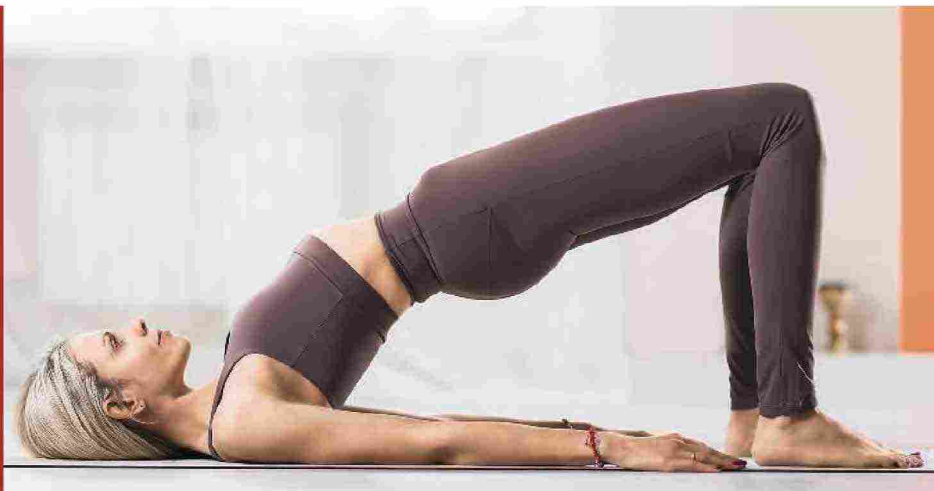


## GENTE salute COME AFFRONTARE IL PROBLEMA CHE AFFLIGGE TANTE DONNE

ALCUNI ESERCIZI MIRATI AIUTANO A RAFFORZARE LA MUSCOLATURA DELL'AREA CHE VA DAL PERINEO AL COCCIGE. «È IL MODO PIÙ EFFICACE PER CONTRASTARE DISTURBI CHE POSSONO DIVENTARE INVALIDANTI», AVVERTE L'ESPERTO



# Una ginnastica speciale PER IL PAVIMENTO PELVICO

di Francesca Solari

**A** torto trascurata per troppo tempo, quella del pavimento pelvico è una zona del corpo femminile che sta conquistando finalmente l'attenzione che si merita. Per identificarla in modo immediato, la possiamo definire quell'area che si appoggia sul sellino della bicicletta, estesa fra pube e coccige. «Il pavimento pelvico è la parte interna del perineo, ossia l'insieme delle parti molli che chiudono in basso la pelvi, il cui nome deriva dal greco antico e significa "coppa"», spiega il dottor Claudio Paganotti, specialista in ginecologia presso l'Istituto Clinico Città di Brescia. «È un bene che oggi si possa parlare senza imbarazzo dei problemi che possono coinvolgere questa zona così delicata». Problemi che si possono presentare per varie ragioni, generando conseguenze a livello vescicale, genitale o rettale in grado di compromettere anche seriamente la qualità della vita.

In alcuni casi la debolezza del pavimento pelvico è dovuta a quella dei suoi tessuti connettivi. «Spesso, però, cedimenti e prolassi possono presen-

tarsi in conseguenza di tutte le situazioni che comportano un peso sulla zona, dalla gravidanza all'obesità, alla stitichezza. A seconda del punto in cui si presenta il prollasso, possono comparire sintomi invalidanti come l'incontinenza urinaria, l'urgenza minzionale e l'impossibilità ad avere rapporti sessuali».

Il modo più semplice per intervenire sull'incompetenza pelvica, ma anche prevenire il manifestarsi dei disturbi, «consiste in una "ginnastica intima" mirata, che comprende una serie di esercizi orientati a irrobustire la muscolatura». Quelli di Kegel, ad esempio, sono utili anche per migliorare la vita sessuale e intervenire su disfunzioni quali la dispareunia (dolore durante i rapporti), l'anorgasmia e la vulvodinia, una condizione vulvare cronica che consiste in dolore, senso di bruciore e fastidio. Vi sono comunque altre attenzio-

ni mirate a proteggere questa zona così delicata e prevenire i cedimenti: un'accurata assistenza durante e dopo il parto, il controllo del peso e della stipsi e, addirittura, l'astensione dal fumo. «La tosse cronica che affligge molte fumatrici può avere ripercussioni sulla tenuta del pavimento pelvico», avverte il dottor Paganotti.

Se però il problema si è ormai presentato e la situazione è seria, ma non ancora troppo critica, una soluzione non chirurgica che può rivelarsi utile consiste nel laser vaginale. «Si tratta di una procedura indolore e non invasiva che ripristina la connettività dei tessuti. In particolare, solleva l'uretra e di conseguenza corregge l'incontinenza urinaria: è un trattamento intermedio, che però non può essere considerato definitivo», spiega l'esperto. Per quel che riguarda, infine, le terapie chirurgiche, si valutano in base alla situazione della paziente. «Nei casi di prollasso che richiedono la rimozione dell'utero è necessario ovviamente aspettare che la paziente concluda il suo iter riproduttivo. Nelle donne che hanno superato l'età fertile s'interviene sul prollasso tramite la rimozione dell'utero accompagnata da plastica vaginale», chiarisce il ginecologo. La cura medica più utilizzata per le donne molto anziane con controindicazioni alla chirurgia consiste, infine, nel posizionamento di un pessario vaginale, ossia un anello che sostiene l'utero impedendo che il prollasso si estenda all'esterno. ●

**«SOLO IN ALCUNI CASI DI PROLASSO OCCORRE RIMUOVERE L'UTERO»**



**NE BENEFICIA PURE LA SESSUALITÀ**  
 Le palline vaginali, utilizzate per rafforzare la muscolatura del pavimento pelvico, così come gli esercizi di ginnastica Kegel (in alto), sono utili anche per migliorare la vita sessuale. A destra, il dottor Claudio Paganotti.