

Esercizi di Kegel

Sono definiti **esercizi di Kegel**, dal nome del dr. Arnold Kegel, che li ha ideati, delle semplici contrazioni volontarie attuate per esercitare i muscoli del pavimento pelvico. Questi esercizi vengono utilmente prescritti in caso di incontinenza urinaria.

Metodo

Più precisamente, gli esercizi di Kegel consistono nel contrarre e rilassare, secondo determinate modalità e sequenze, i muscoli pubococcigei, che si possono facilmente individuare sforzandosi di interrompere il flusso urinario durante la minzione (esercizio da utilizzare solo per identificare la muscolatura corretta; eseguirlo regolarmente potrebbe interferire con il normale svuotamento della vescica, con possibili conseguenze infettive). Una volta individuato il muscolo responsabile dell'interruzione del flusso dell'urina, si può continuare a esercitarlo anche in qualsiasi altra circostanza e momento della giornata, mediante ripetizioni più o meno frequenti e durature, con contrazioni più intense o più dolci, facendo brevi pause fra una contrazione e l'altra.

Tecnica degli esercizi

La corretta tecnica di esecuzione degli esercizi di Kegel prevede:

1. Lo svuotamento iniziale della vescica.
2. Stringere i muscoli del pavimento pelvico e mantenerli contratti contando fino a 10.
3. Rilassare i muscoli completamente contando fino a 10.
4. Fare una serie di 10 esercizi, 3 volte al giorno (mattina, pomeriggio e sera).

È possibile fare questi esercizi in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo. La maggior parte delle persone preferisce fare gli esercizi, mentre sta sdraiato o seduto su una sedia. Dopo 4 - 6 settimane, la maggior parte delle persone nota un certo miglioramento; talvolta possono essere necessari fino a 3 mesi prima di vedere un apprezzabile miglioramento.

Una volta fatti nel modo corretto, gli esercizi di Kegel hanno mostrato di essere molto efficaci nel migliorare la continenza urinaria.

Tutti i muscoli perineali sono principalmente muscoli tonici e funzionano la maggior parte del tempo in tensione continua e variabile di intensità al variare della pressione intra-addominale, pelvica e rettale. Le variazioni di tensione possono essere anche repentine, ad esempio in caso di sforzi improvvisi, ma la caratteristica attività muscolare di tipo tonico permane. Un allenamento funzionale di questi muscoli dovrebbe quindi essere svolto in maniera tonica, con contrazioni isometriche molto prolungate, piuttosto che in maniera fasica, con contrazioni e rilassamento in brevi periodi.

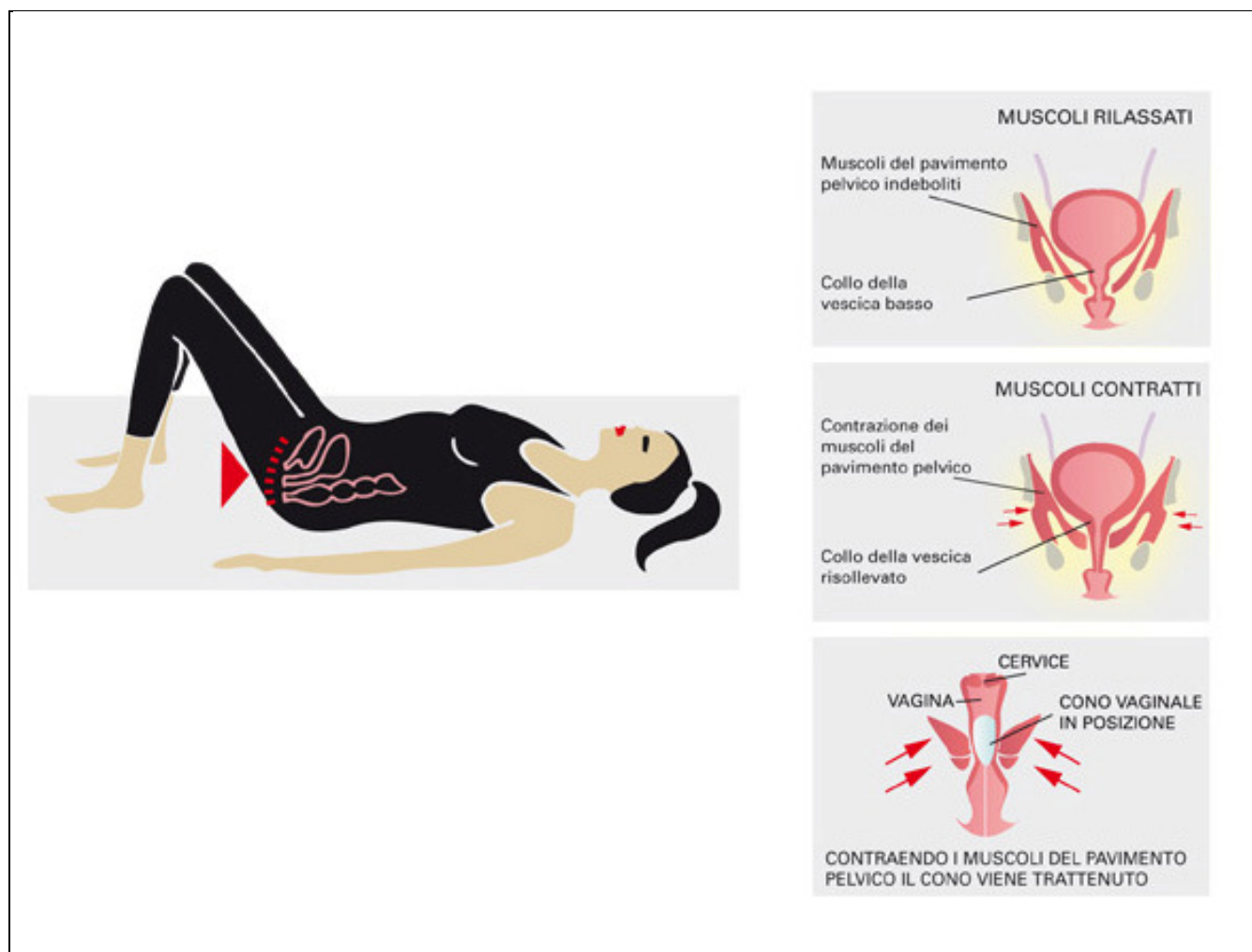
Il massimo dell'allenamento funzionale per i muscoli perineali si ottiene in quelle attività di durata prolungata e di sforzo moderato che impongono un aumento di tensione prolungato in questi muscoli e sono: la camminata, lo jogging, la corsa, il nuoto e in generale tutte quelle attività che coinvolgono anche gli arti inferiori in maniera costante nella funzione di sostegno o propulsione. Al fine allenante, durante queste attività, la tensione nei muscoli perineali, può essere volontariamente accentuata.

Come rinforzare i muscoli del pavimento pelvico

Il perineo o **pavimento pelvico** è quel complesso di muscoli che sostiene tutti gli organi addominali. L'allenamento della muscolatura perineale rappresenta un'ottima strategia per combattere e prevenire molti fastidiosi disturbi, tra cui l'incontinenza urinaria.

L'indebolimento dei muscoli pelvici provoca una discesa del collo della vescica; questo, a sua volta, causa un cattivo funzionamento dello sfintere interno che non riesce a rimanere chiuso in maniera soddisfacente in caso di sforzo anche minimo.

Per ottenere un pavimento pelvico vitale e forte è indispensabile una certa regolarità (per es. 15 minuti ogni giorno) nell'esecuzione degli esercizi per almeno un paio di mesi.



Gli esercizi pelvici di Kegel

La tecnica più comune consiste in una serie di esercizi nota come "Esercizi di Kegel" dal nome del medico che negli anni '50 li ha ideati

Come eseguire gli esercizi (3 fasi):

1. Riconoscere i muscoli perineali (“stop pipì”)

È sufficiente il semplice esercizio di voler interrompere volontariamente il flusso dell'urina durante la minzione. La sensazione è quella di spingere verso l'alto. Da eseguire una sola volta al giorno, meglio al mattino. All'inizio è importante lavorare con pazienza, lentezza e con piccoli movimenti. L'attenzione verso l'interno del proprio corpo e la ripetizione giornaliera aiutano, man mano che si va avanti, ad aumentare gradualmente la percezione del perineo. Se hai difficoltà a riconoscere quali muscoli vanno contratti puoi acquistare **in farmacia dei piccoli “coni vaginali”** di plastica, ideati appositamente, da inserire in vagina. Una volta inseriti i coni agiscono esercitando una forza verso il basso; per impedire che fuoriescano sei costretta a contrarre proprio i muscoli del pavimento pelvico.

2. Rinforzare i muscoli del perineo

Posizione: L'esercizio può essere eseguito in posizione semiseduta (gambe leggermente divaricate e ginocchia flesse), seduta, in piedi, accovacciata o sdraiata con le gambe piegate. Quest'ultima posizione rilassa di più la schiena e favorisce uno stato di calma.

Esercizio e durata: contrarre i muscoli del perineo per almeno 3-5 sec, per poi rilassarli per 6-10 sec. Il tempo di lavoro deve essere la metà del tempo di riposo. L'esercizio va ripetuto almeno 10 volte consecutive, 5 volte al giorno o più. Una volta che hai familiarizzato con l'esercizio, puoi passare a contrarre i muscoli in modo più rapido ed energico, per almeno 5-10 volte consecutive, più volte al giorno.

Respirazione corretta: Espirare durante la contrazione e inspirare durante il rilasciamento. Note all'esercizio: Per essere sicura di non coinvolgere i muscoli dell'addome e della coscia (affinché non lavorino per favorire l'emissione del flusso di urina) basta che appoggi una mano sull'addome e l'altra sulla parte interna della coscia durante l'esecuzione dell'esercizio.

3. Allenare quanto più possibile i muscoli perineali nella vita quotidiana

Una volta che avrai imparato bene questa sequenza di esercizi li potrai eseguire in qualsiasi momento della giornata.

A)La farfalla

È un esercizio di stretching molto efficace se fatto con regolarità

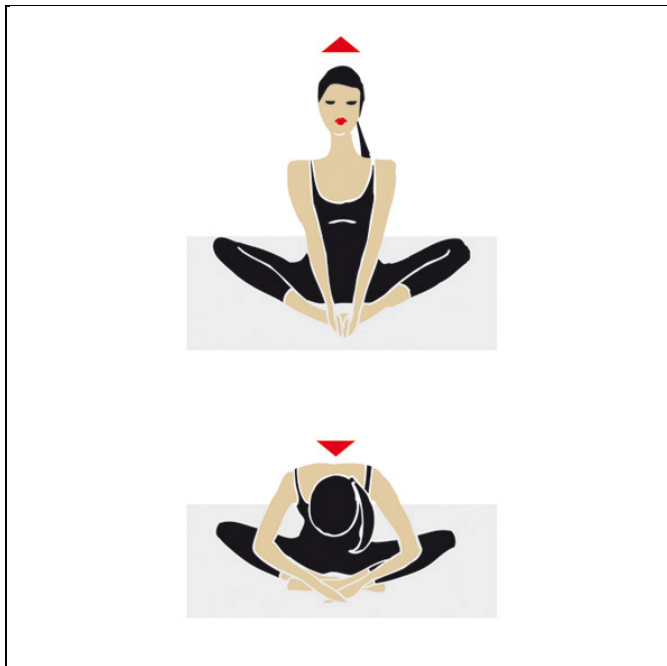
1° fase

Seduta a terra con il busto eretto, le spalle abbassate, il collo e il torace rilassati. Avvicina le piante dei piedi l'una all'altra, appoggia le mani sui piedi o le caviglie – seduta, spingi le ginocchia verso il pavimento per 5 minuti, contraendo anche la parte bassa dei glutei. Riposati e ripeti l'esercizio.

2° fase

Nella stessa posizione, con le piante dei piedi riunite, spingi gli ischi verso terra e allunga la testa. Lentamente porta la testa in avanti e in giù verso l'addome. Respirando permetti il movimento all'interno del bacino e vedrai i tessuti del perineo muoversi. Gonfia con l'inspirazione, diminuisci con l'espiazione. Buttando fuori l'aria porta il perineo verso

l'interno del corpo e tieni la tensione per 6 secondi respirando in modo normale. Lascia andare lentamente contando fino a 6. Ripeti l'esercizio almeno 3 volte



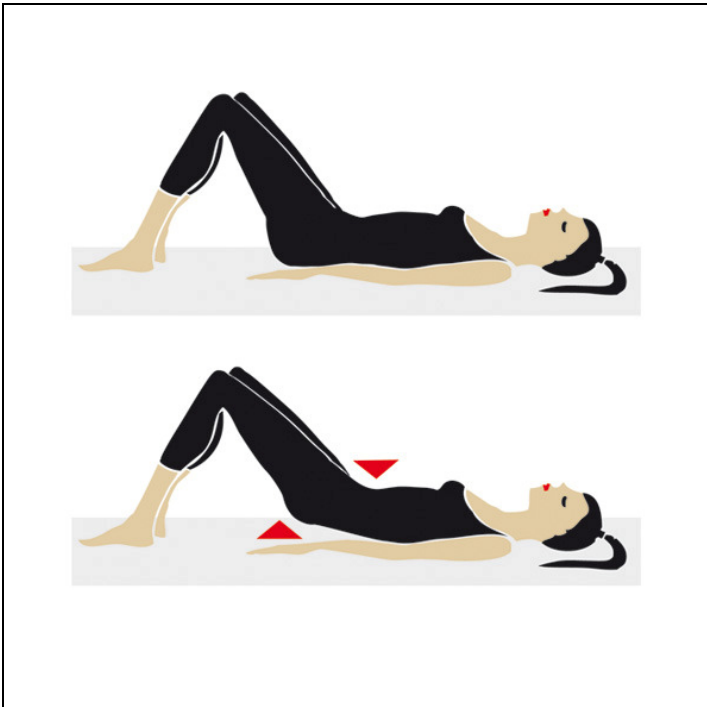
B) Il cucchiaio

Si tratta di un'oscillazione del bacino che serve a farti prendere coscienza dei tuoi addominali bassi e a familiarizzare con loro, oltre che – naturalmente ad allenarli.

1. Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate, le piante dei piedi ben appoggiate a terra con le dita in avanti, i piedi paralleli e leggermente divaricati (alla stessa distanza che c'è tra i fianchi. Verifica che la schiena sia ben distesa e non ci siano tensioni a livello di spalle, collo o viso. Allunga le braccia accanto ai fianchi.

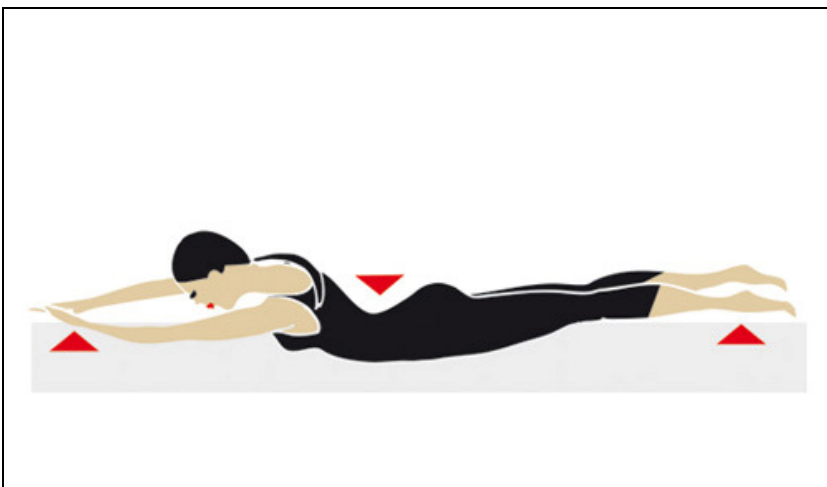
2. Inspira. Mentre espiri tira in dentro la pancia, spingendo l'ombelico verso la colonna vertebrale; contrai i muscoli del pavimento pelvico e i muscoli dei glutei; sentirai l'addome che si incava formando una specie di cucchiaio non troppo profondo. Il movimento è piuttosto piccolo ma preciso e deve coinvolgere solo la parte bassa del tronco: il resto del corpo resta fermo e senza tensioni.

3. Ripeti l'esercizio 10 volte, cercando ogni volta di prolungare la posizione. Quando gli addominali saranno abbastanza forti, riuscirai a sollevare leggermente la parte dei glutei. La zona lombare, invece, deve sempre rimanere appoggiata a terra.



C) L'aereo

Mettiti in posizione prona. Allunga le mani davanti a te e con l'espiazione spingi dolcemente il pube contro il materassino (senti come in questa posizione tutto il perineo venga attivato), allunga le gambe e sollevale dal materassino per pochi centimetri. Il movimento deve essere piccolo ma preciso e lento. Con l'inspirazione rilassate tutti i muscoli. Chi vuole può sollevare anche la testa e le braccia, mantenendo la posizione alcuni secondi per poi rilassare. Una variante può essere quella di sollevare alternativamente il braccio destro e la gamba sinistra e viceversa, mantenendo collo e testa estesi e sollevati da terra



Fonte: Wiethaler V – Il pavimento pelvico. Come rivitalizzarlo e rinforzarlo. Morlacchi Ed, marzo 2010