

COS'E' IL PAVIMENTO PELVICO?

Il pavimento pelvico è l'insieme dei muscoli che, sia nei maschi che nelle femmine, chiude "in basso" il bacino osseo. Il bacino osseo (detto anche pelvi) è una struttura dalla forma simile a un imbuto che puoi trovare alla fine della colonna vertebrale. Se appoggi le mani sui fianchi sentirai una zona più dura: quella è la parte in alto dell'imbuto; se invece provi a sederti su uno sgabello o su una sedia e provi a dondolare portando il peso prima a destra poi a sinistra potrai percepire, in entrambi i lati, un altro punto duro: sono gli ischi ovvero la parte più in basso dell'imbuto.

I muscoli che formano il pavimento pelvico formano una struttura a forma di amaca che va a chiudere la parte bassa della pelvi. Per intenderci meglio, il pavimento pelvico è la parte che appoggi sul sellino della bicicletta quando fai una pedalata. Facendo una coppa con le tue mani, come quando bevi a una fontana, potrai avere un'idea della forma e delle dimensioni del tuo pavimento pelvico.

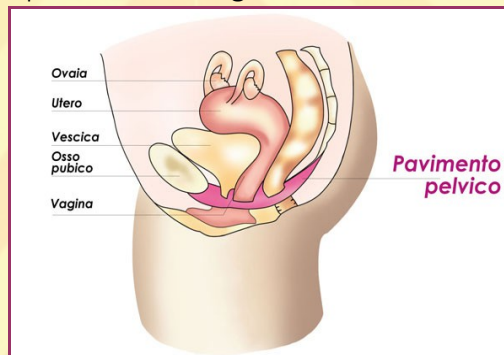
A COSA SERVE IL PAVIMENTO PELVICO?

Forse ti sembrerà strano ma il pavimento pelvico ha davvero tante funzioni:

- sostiene e mantiene in sede gli organi pelvici (vescica urinaria, retto e, se femmina, utero)

- è implicato nei meccanismi di continenza urinaria e fecale
- ha un importante ruolo nella funzione sessuale
- durante la gravidanza è chiamato a sostenere il peso dell'utero gravido mentre in seguito assume un ruolo fondamentale nel meccanismo del parto
- insieme ai muscoli circostanti (muscoli del tronco) contribuisce a dare stabilità al corpo durante i movimenti.

Se il tuo pavimento pelvico è in salute riesce a garantire tutte queste funzioni, al contrario, se troppo contratto o debole, non riesce a lavorare correttamente. Ad esempio, se hai un pavimento pelvico debole potresti avere perdite di urina quando salti, ridi, tossisci, sollevi pesi. Per motivi anatomici le donne soffrono di disturbi del pavimento pelvico più frequentemente degli uomini.



Altri fattori di rischio per un indebolimento del pavimento pelvico sono inoltre:

- gravidanza e parto
- sovrappeso
- stipsi
- sollevamento carichi pesanti o sforzi ripetuti
- menopausa
- età

I disturbi del pavimento pelvico comprendono diverse disfunzioni tra le quali:

- incontinenza e ritenzione urinaria e fecale
- prolassi
- patologia emorroidaria
- disfunzioni sessuali

COME "TROVO" IL PAVIMENTO PELVICO?

Un trucco per "trovare" il tuo pavimento pelvico è quello di mettersi seduti su uno sgabello o una sedia e, concentrandosi, provare a gonfiare un palloncino. Sentirai una pressione nella parte bassa del bacino che si affievolisce ma mano che soffi aria nel palloncino: la zona dove senti premere è il tuo pavimento pelvico. Conoscere il pavimento pelvico ti aiuterà a ridurre il rischio di disfunzioni pelvi-perineali.

COSA POSSIAMO FARE?

Adottare uno stile di vita sano fin da giovani è fondamentale per mantenere in salute anche il pavimento pelvico.

Limita l'assunzione di bevande contenenti teina o caffeina e cerca di avere un'adeguato apporto di acqua oltre a seguire una dieta equilibrata ricca di frutta e verdura: ti aiuterà ad avere una buona regolarità sia delle minzioni che delle evacuazioni e, in unione a una regolare attività fisica, ridurrà il rischio di obesità. I fumatori, oltre all'aumentata incidenza di tumori e altre patologie, hanno anche rischio maggiore di incorrere in disturbi del pavimento pelvico: non fumare ti permetterà di ridurre il rischio di ammalarti. Cerca di mantenere una postura corretta durante le attività quotidiane e specialmente quando sollevi carichi pesanti così da non sollecitare eccessivamente il pavimento pelvico rischiando di indebolirlo.

LO SAPEVI CHE....?

- Si stima che i disturbi pelvi-perineali affliggano il 3-5% della nostra popolazione, percentuale che sale oltre il 13% dopo i 65 anni (oltre il 40% delle donne over 65). Nel mondo oltre 400 milioni di donne sono soggette a queste patologie (circa 4 milioni di italiane).

- Una larga fetta di popolazione (per alcuni più del 40%) affetta da patologie pelvico-perineali che non chiede aiuto.
- Anche se in misura minore, i giovani, specialmente le ragazze, non sono esclusi da patologie perineali.

QUANDO CHIEDERE "AIUTO"

Le disfunzioni pelvi perineali non trattate provocano grandi disagi: se hai disturbi non nascondere il problema e rivolgiti a uno specialista.

Alcuni segni che qualcosa non va possono essere:

- perdite involontarie durante attività fisica, colpi di tosse, risa o altri sforzi
- senso di svuotamento incompleto della vescica
- stipsi
- dolore in zona pelvi-perineale

Se pensi di avere un problema al pavimento pelvico o hai dubbi non aspettare e chiedi a uno specialista.



www.masterpavimentopelvicosapienza.it

EHI RAGAZZE...
...CONOSCETE IL
PAVIMENTO PELVICO???



Opuscolo redatto da: Dott.ssa Arianna Pelosi,
Ostetrica.