



Come capire se il pavimento pelvico è tonico

Il pavimento pelvico è un muscolo, anzi, un insieme di muscoli a tutti gli effetti e quindi può essere allenato e mantenuto in piena forma. Ma **come capire se il pavimento pelvico è tonico?**

Il modo più semplice è quello di sottoporsi ad una visita da uno specialista, che potrà valutare con precisione la tonicità dei muscoli del vostro pavimento pelvico, anche grazie a strumenti come il biofeedback. In alternativa si può provare ad effettuare una **autovalutazione della tonicità dei muscoli del pavimento pelvico**. Vediamo come fare.

Il modo più semplice per **capire se il pavimento pelvico è tonico** e in forma è quello di rivolgersi ad un ambulatorio ginecologico o ad uno specialista, che attraverso una breve visita non dolorosa potrà valutare lo stato di questa importante muscolatura ed eventualmente consigliare un percorso di **rieducazione del pavimento pelvico** se ce n'è bisogno, oppure proporre alcuni esercizi per prevenire il rilassamento di questi muscoli, indicando anche come farli in maniera corretta.

In alcuni casi si può ricorrere al **biofeedback**, un programma computerizzato che aiuta ad individuare correttamente i muscoli del pavimento pelvico e a valutarne il livello di tonicità.

In alternativa si può effettuare una **autovalutazione dello stato del proprio pavimento pelvico**. Si può iniziare osservando dall'esterno le contrazioni effettuate con gli **esercizi di Kegel**: è sufficiente posizionarsi comodamente davanti ad uno specchio, senza mutandine, ed eseguire gli esercizi di Kegel verificando se il movimento esterno riflette le contrazioni interne e le sensazioni che si avvertono: questo movimento può essere molto evidente o impercettibile e questo può aiutare a capire il livello di tonicità del pavimento pelvico.

Un altro metodo di autovalutazione è l'esame digitale, che consiste nel toccare il perineo mentre si eseguono contrazioni e rilassamenti della parte e percepire il movimento e il grado di tonicità. L'esame digitale si può eseguire sia dall'esterno, appoggiando il dito tra ano e vagina, sia

dall'interno, inserendo delicatamente un dito nella vagina e sentendo le contrazioni delle pareti vaginali mentre si eseguono gli esercizi di Kegel, cercando di valutare la forza della contrazione e per quanto tempo si riesce a mantenere la contrazione.

Infine il **pipì – stop**, che non deve però essere eseguito abitualmente come esercizio. In questo caso si tratta semplicemente di cercare di fermare per qualche secondo il flusso di urina durante la minzione: se questo esercizio risulta difficoltoso o non si riesce ad eseguirlo significa che il pavimento pelvico non è abbastanza tonico.