



Come individuare i muscoli del pavimento pelvico

Un pavimento pelvico sano e in forma è importante per svolgere al meglio alcune funzioni del nostro organismo, compresa quella urinaria. Per prevenire o rallentare il progressivo indebolimento che può interessare questa muscolatura si possono svolgere quotidianamente alcuni esercizi di **ginnastica pelvica**, tra cui i noti esercizi di Kegel, ma per svolgerli al meglio è necessario eseguirli correttamente. **Come individuare i muscoli del pavimento pelvico?** I metodi sono diversi e in alcuni casi particolari richiedono l'aiuto di uno specialista, a cui è sempre meglio rivolgersi anche in caso di semplici dubbi.

Uno dei metodi di autovalutazione più semplici e utilizzati è l'esame digitale, che permette di capire in maniera abbastanza immediata quali sono i muscoli che si stanno contraendo e con quale intensità. Si effettua toccando alcuni punti della zona del perineo mentre si effettuano gli **esercizi di Kegel**: dall'esterno si dovrebbe posizionare un dito tra la vagina e l'ano e cercare di percepire il movimento del pavimento pelvico mentre si contrae e rilassa la zona. Si può anche effettuare un esame digitale interno inserendo con delicatezza un dito nella vagina e cercando di percepire le pareti vaginali che si contraggono e si rilassano mentre si eseguono gli esercizi di Kegel.

Se non ci si sente ancora pronte ad effettuare questo tipo di valutazione, che può risultare un po' fastidiosa, si può cominciare a **individuare i muscoli del pavimento pelvico** con una osservazione esterna mentre si eseguono le contrazioni di Kegel. Sarà sufficiente posizionarsi davanti ad uno specchio senza mutandine e osservare il proprio pavimento pelvico mentre si eseguono gli esercizi, cercando di far combaciare le proprie sensazioni con i movimenti che si osservano, che possono essere più o meno evidenti a seconda del livello di tonicità del pavimento pelvico.

Il **test del pipì stop** è un altro modo per **individuare i muscoli del pavimento pelvico**: consiste nel cercare di fermare il flusso di urina durante la minzione. I muscoli messi in azione sono gli

stessi che dovrebbero essere coinvolti nell'esecuzione degli esercizi di Kegel.

In caso di dubbi o difficoltà nell'individuare la muscolatura giusta la cosa migliore da fare è rivolgersi ad uno specialista, che potrà aiutarvi anche grazie a strumenti come il biofeedback, un programma computerizzato che permette di vedere se il paziente contrae correttamente i muscoli, aiutando così ad individuare la muscolatura giusta.