



Esercizi di Kegel

Gli **esercizi di Kegel**, di cui si sente spesso parlare, servono a rafforzare i muscoli del pavimento pelvico, cioè quelli che servono a sostenere sostanzialmente vescica, utero e retto. Avere un pavimento pelvico tonico aiuta a prevenire alcuni disturbi come, ad esempio, l'**incontinenza urinaria da stress**, ma non solo: eseguire con regolarità e in maniera corretta gli esercizi di Kegel può apportare benefici anche riguardo alle **perdite urinarie** dovute al parto naturale, alla menopausa e al prollasso degli organi pelvici quando di lieve entità, cioè quella situazione in cui i muscoli pelvici perdono tono e risultano eccessivamente rilassati.

Questi esercizi per rafforzare il pavimento pelvico, che prendono il nome dal loro ideatore, il ginecologo Arnold Kegel, consistono nel contrarre e rilassare i muscoli pubococcigei secondo determinate sequenze. Le prime volte sarebbe meglio eseguire questi **esercizi di ginnastica pelvica** con l'aiuto di uno specialista, in modo da individuare i muscoli da allenare e apprendere come eseguire correttamente gli esercizi. In seguito gli esercizi di Kegel possono essere fatti tranquillamente anche a casa in qualsiasi momento della giornata: l'importante è essere costanti nel praticarli, in modo da poter vedere i primi risultati dopo qualche mese.

Esercizi di Kegel, come individuare i muscoli giusti

I muscoli da utilizzare per gli esercizi di Kegel sono quelli che entrano in gioco quando si interrompe il flusso di urina durante la minzione (questo esercizio, però, andrebbe eseguito unicamente per individuare la muscolatura giusta, altrimenti potrebbe addirittura interferire con il normale svuotamento della vescica e aumentare il rischio di infezioni alle vie urinarie). Come già detto, il modo migliore per individuare i muscoli giusti da utilizzare è rivolgersi ad uno specialista, che potrà essere d'aiuto, ad esempio grazie anche al biofeedback, una tecnica che consente di misurare le contrazioni dei muscoli della zona interessata con l'uso di una sonda.

La tecnica per gli esercizi di Kegel

Una volta individuati correttamente i muscoli del pavimento pelvico da esercitare si può cominciare ad eseguire gli esercizi di Kegel. Per prima cosa è necessario svuotare la vescica poi, sdraiandosi sulla schiena, si può cominciare a contrarre questi muscoli, contando fino a cinque e poi rilassandoli per dieci secondi. L'intera sequenza sarebbe da ripetere per quattro o cinque volte di seguito, due o tre volte al giorno; proseguendo con l'allenamento si può arrivare a mantenere la contrazione per dieci secondi e a ripetere la sequenza dieci volte di seguito.

Mentre si esegue questo esercizio è importante fare attenzione a non contrarre altri muscoli e ad evitare di trattenere il respiro.

Esercizi di Kegel e incontinenza urinaria

Gli esercizi di Kegel sono molto utili per attenuare l'incontinenza urinaria da sforzo perché rinforzano i muscoli del pavimento pelvico e della vescica grazie al contrarsi e al rilassarsi ripetuto della muscolatura interessata, portando alla riduzione delle perdite involontarie di urina.

Questo particolare tipo di ginnastica è indicato anche in caso di lieve prolasso degli organi pelvici.

Esercizi di Kegel e gravidanza

Gli esercizi di Kegel sono spesso consigliati anche alle donne in gravidanza per preparare i muscoli pelvici al momento del parto. La muscolatura risulterà più tonica e, nei nove mesi di gravidanza, questi esercizi aiuteranno a prevenire e minimizzare problemi come incontinenza urinaria ed emorroidi.

Alcuni esercizi di Kegel per le donne

[Lines Specialist](#) consiglia alcuni semplici **esercizi di Kegel per le donne**, da eseguire in qualunque momento della giornata una volta appresa la tecnica di base.

Esercizio 1: sedetevi con le ginocchia piegate e le piante dei piedi ben appoggiate a terra. Mettete un asciugamano tra le ginocchia e stringete, per allenare i muscoli del pavimento pelvico e dell'interno coscia.

Esercizio 2: allungate le gambe unite, sentendo gli ischi che premono per terra. Usando gli addominali alzate leggermente il bacino, sollevando prima il gluteo destro e poi il sinistro e spostandovi prima in avanti e poi indietro. Non dimenticate di contrarre anche i muscoli del pavimento pelvico.

Esercizio 3: con le piante dei piedi ben appoggiate a terra accovacciatevi divaricando le gambe il più possibile. Mettete i gomiti vicino alle ginocchia e unite le mani, poi contraete i muscoli del pavimento pelvico inspirando e decontraendolo espirando. Questo esercizio può risultare particolarmente utile durante il parto.

Alcuni esercizi di Kegel per gli uomini

Ci sono anche alcuni esercizi di Kegel particolarmente adatti per gli uomini.

Esercizio 1: contraete la muscolatura pelvica come per fermare il flusso di urina, tenetela contratta per circa cinque secondi e poi rilasciatela. L'esercizio andrebbe ripetuto 10 volte per due volte al giorno.

Esercizio 2: contraete e tirate verso l'interno i muscoli che circondano l'ano e l'uretra, contate fino a cinque e poi rilasciare la muscolatura. L'esercizio andrebbe ripetuto 8-10 volte.

Esercizio 3: eseguite 5-10 contrazioni veloci della muscolatura pelvica. L'esercizio andrebbe ripetuto 4 o 5 volte al giorno.