



Incontinenza urinaria in menopausa, esercizi

Per ogni donna la menopausa rappresenta una fase della vita molto delicata che porta con sé molti cambiamenti, anche a livello fisico. Tra questi, purtroppo, ci può essere il problema delle **perdite di urina**, ma ci sono degli **esercizi per alleviare l'incontinenza in menopausa**.

Vediamo quindi come eseguire alcuni **esercizi per contrastare l'incontinenza urinaria in menopausa**, ma attenzione: le prime volte sarebbe meglio eseguirli con il supporto di uno specialista per individuare la muscolatura giusta da allenare e capire come eseguirli correttamente.

Esercizio 1 – Prima di eseguire qualsiasi altro esercizio è importante **prendere consapevolezza del proprio pavimento pelvico** e della sua muscolatura. Per eseguire questo esercizio si parte in piedi, con le gambe leggermente piegate e divaricate: da questa posizione portate il bacino prima a destra, poi al centro e infine a sinistra: in ognuna di queste posizioni effettuate una contrazione pelvica espirando. Questo esercizio si dovrebbe ripetere almeno 10 volte e si può eseguire in qualsiasi momento della giornata.

Esercizio 2 – Prima di eseguire questo **esercizio di ginnastica pelvica**, utile per prevenire e attenuare il problema dell'**incontinenza urinaria in gravidanza**, è bene svuotare la vescica. A questo punto si può iniziare a contrarre i muscoli del pavimento pelvico per 5-10 secondi, per poi rilasciarli lentamente. Questa sequenza può essere ripetuta una decina di volte per 2-3 volte nel corso della giornata; l'importante è eseguirlo correttamente senza coinvolgere la muscolatura di glutei, addome e gambe.

Esercizio 3 – In questo caso si parte da una posizione di quadrupedia, con le braccia distese e gli stinchi aderenti al pavimento. Da questa posizione inarcate la schiena verso l'alto espirando e effettuando contemporaneamente una contrazione pelvica per qualche secondo, inspirare per poi tornare alla posizione di partenza espirando. Oltre che per **tonificare i muscoli del pavimento pelvico**, questo esercizio è utile anche per distendere le vertebre. Anche questo esercizio può essere ripetuto 10 volte.