



Muscoli pelvici indeboliti dopo il parto, come riconoscere i sintomi

Sei una neo-mamma? Se dopo il parto ti sei accorta di avere piccole perdite involontarie di urina, sappi che avere i **muscoli pelvici indeboliti dopo il parto** è abbastanza normale: la gravidanza e il parto naturale, infatti, sottopongono ad un forte stress questa delicata muscolatura. I **sintomi dell'indebolimento del pavimento pelvico dopo il parto** sono riconoscibili abbastanza facilmente: tra questi ci sono piccole perdite di urina quando si starnutisce, si ride, si solleva un peso o si fa un piccolo sforzo, la difficoltà ad interrompere il getto urinario e una sensazione di fastidio o di pesantezza nella zona perineale.

Avere i **muscoli del pavimento pelvico indeboliti dalla gravidanza e dal parto** è assolutamente normale, soprattutto nel caso di un parto prolungato o difficoltoso che ha quindi messo a dura prova questa delicata muscolatura. In genere l'uscita del bambino provoca uno stiramento o una lesione della muscolatura pelvica, che pertanto può smettere (in molti casi solo temporaneamente) di funzionare a dovere.

Come capire se i **muscoli pelvici sono indeboliti dopo il parto**? In genere, se la muscolatura pelvica risulta indebolita, si possono verificare piccole perdite di urina quando si tossisce, si starnutisce o si ride, quando si sollevano pesi e si fanno esercizi fisici. Questo sintomo è a volte accompagnato dal **bisogno urgente di svuotare la vescica** e l'intestino e dall'impossibilità di trattenere i gas intestinali.

Se invece si avverte una sensazione di peso o di fastidio a livello della vagina, può essere che uno o più organi pelvici si siano spostati verso il basso rispetto alla loro sede abituale a causa dell'indebolimento dei muscoli che li tenevano nella loro posizione: questo disturbo è chiamato prolasso pelvico ed è abbastanza comune dopo uno o più parti.

Il parto naturale, poi, può causare intorpidimento o lacerazioni vaginali che possono provocare dolore anche per molto tempo, con ricadute negative anche sulla vita sessuale.

L'**indebolimento dei muscoli pelvici post parto** e gli episodi di incontinenza da sforzo che possono esservi correlati in molti casi migliorano spontaneamente nei mesi successivi al parto. Per aiutare questo processo di riparazione di muscoli e tessuti si possono fare degli esercizi per rafforzare il pavimento pelvico, come ad esempio gli **esercizi di Kegel**, chiedendo prima consiglio ad uno specialista che verificherà lo stato della muscolatura e mostrerà in che modo eseguire correttamente questi esercizi.