



Pavimento pelvico debole, come riconoscere il sintomo?

Il **pavimento pelvico** è un insieme di muscoli che riveste alcune funzioni di grande importanza: partecipa infatti alla funzione urinaria, fecale, sessuale, riproduttiva e della statica pelvica. Può succedere che dopo uno o più parti naturali, a seguito della menopausa, dopo un'operazione chirurgica o semplicemente con il passare del tempo il pavimento pelvico si indebolisca: quindi **come riconoscere i sintomi del pavimento pelvico indebolito** per cercare di prevenire e alleviare tempestivamente questa situazione?

I **primi sintomi dell'indebolimento del pavimento pelvico** spesso non sono facili da riconoscere e si manifestano con maggiore chiarezza in alcune situazioni, come ad esempio il sopraggiungere della menopausa, una gravidanza o il periodo post parto. Ovviamente prima ci si accorge dei primi segnali e prima si può correre ai ripari per cercare di recuperare la tonicità ed evitare un peggioramento dei sintomi.

I **sintomi del pavimento pelvico debole** a cui prestare attenzione comprendono la perdita di piccole quantità di urina quando si tossisce, si ride o si fa uno sforzo, perdite di liquidi dopo essere state immerse in acqua, difficoltà ad interrompere il getto di urina, sensazione di peso e di fastidio nella zona perineale, dolore durante i rapporti sessuali. Altri segnali da non sottovalutare sono la difficoltà a trattenere gas e feci, stitichezza nonostante un'alimentazione corretta e le emorroidi.

Anche il **prolasso** è una conseguenza dell'**indebolimento della muscolatura del pavimento pelvico** e consiste nella discesa degli organi pelvici rispetto alla loro posizione abituale. I **sintomi del prolasso della vescica** sono la sensazione di peso e di avere un corpo estraneo a livello della vagina, flusso urinario lento, sensazione di non aver svuotato completamente la vescica dopo la minzione, aumento della frequenza urinaria, urgenza minzionale e incontinenza. Talvolta

può essere presente anche difficoltà nella defecazione.

Se si individuano uno o più di questi sintomi è bene rivolgersi subito ad uno specialista – ostetrica, urologo e ginecologo sono le figure di riferimento in questo caso – che potrà approfondire la situazione e proporre appositi esercizi per **rinforzare il pavimento pelvico**.