



ESERCIZI DI RINFORZO DELLA MUSCOLATURA PELVI-PERINEALE FEMMINILE

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



Nelle donne l'incontinenza urinaria è uno dei disturbi più frequenti; essa riconosce una patogenesi multifattoriale:

- anomalo funzionamento del collo vescicale, instabilità del muscolo detrusoriale della vescica,
- danno dello sfintere esterno,
- interessamento della muscolatura del perineo e della sua innervazione.

L'incontinenza ha un elevatissimo impatto sulla qualità della vita della donna che, costretta ad utilizzare presidi di assorbenza, si sente spesso inadeguata ed è spesso obbligata a modificare o ridurre la propria vita di relazione.

Il rafforzamento del piano muscolare perineale, ottenuto con adeguato training ed allenamento, può consentire un miglioramento della capacità contenitiva compromessa.

Vi è evidenza scientifica che se le donne allenano la muscolatura coinvolta in modo adeguato, possono evitare, ridurre o risolvere l'incontinenza a seconda dei casi.

In questo opuscolo vengono illustrati degli esercizi per il rinforzo della muscolatura pelvi-perineale da eseguire giornalmente a domicilio, dopo addestramento da parte di personale specializzato.

Esercizi di presa di coscienza perineale.

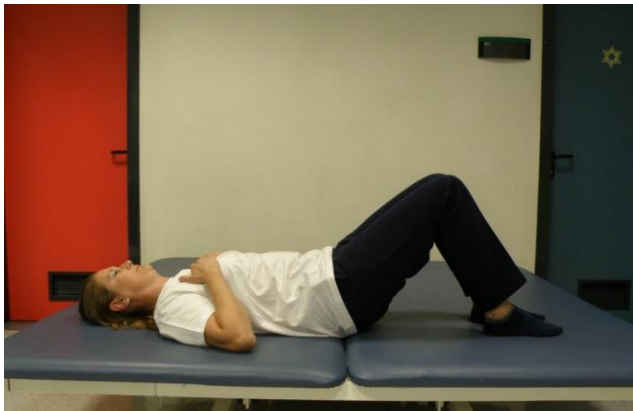
Gli esercizi vanno eseguiti a vescica vuota.

Distesa supina a gambe piegate

- contrarre il muscolo pubo-coccigeo (PC) “penso di trattenere l’urina” per 4 sec., riposo per 8 sec., ripeto per 10 volte.
- contrarre il muscolo pubo-coccigeo (PC) “penso di trattenere i gas” per 4 sec., riposo per 8 sec., ripeto per 10 volte.

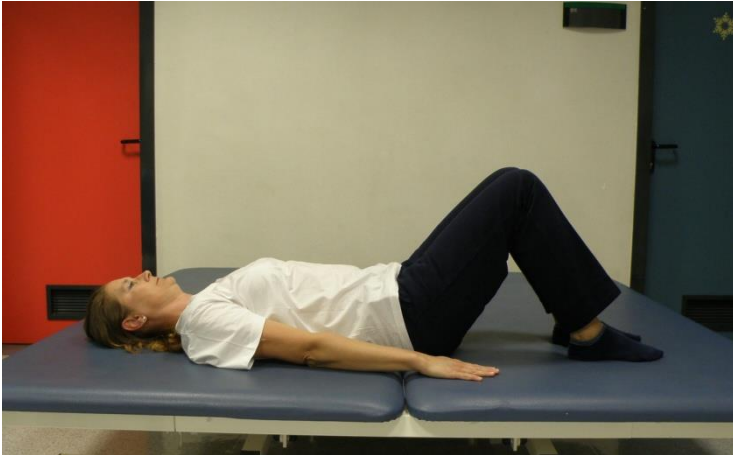
N.B. In letteratura risulta evidenza di possibile danno dall’esecuzione dello Stop minzione, spesso indicato come esercizio di rinforzo della muscolatura perineale, viene pertanto sconsigliata tale pratica.

Esercizi di rinforzo della muscolatura perineale.

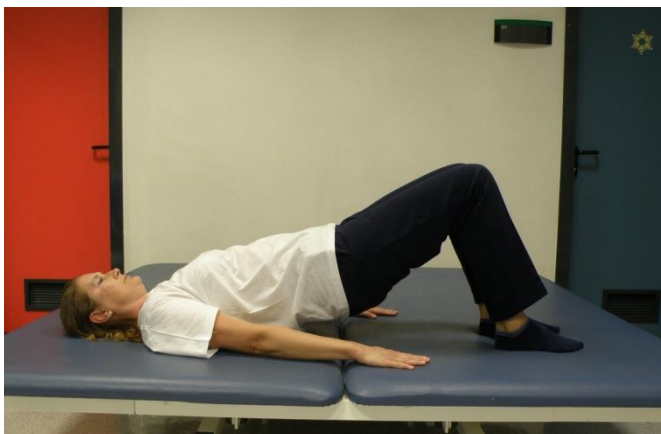


Ruotare il bacino contraendo il PC (contrazioni di 4") → riposo in posizione di partenza (pausa 8")

10 ripetizioni



Contrarre il PC, sollevare la testa (contrazioni di 4") → riposo in posizione di partenza (pausa 8")
10 ripetizioni



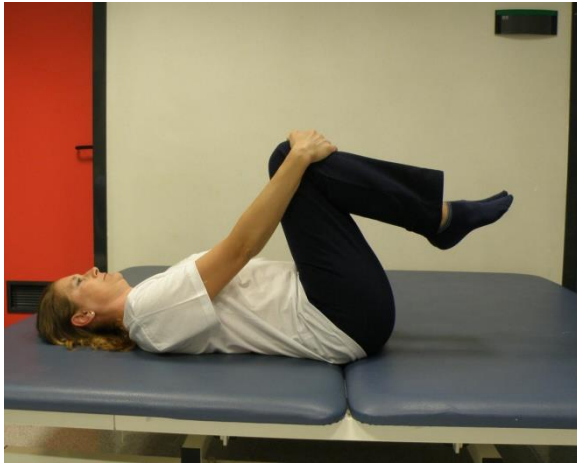
Contrarre il PC sollevando il bacino (contrazioni di 4")
→ riposo in posizione di partenza (pausa 8")
10 ripetizioni



Contrarre il PC avvicinando le ginocchia (contrazioni di 4") →
riposo in posizione di partenza (pausa 8")
10 ripetizioni



Portare un ginocchio al petto ed eseguire 5 contrazioni del PC di 4" intervallate da pause di 8"
→ ripetere con il ginocchio contro laterale



Portare entrambe le ginocchia al petto ed eseguire 10 contrazioni del PC di 4" intervallate da pause di 8"

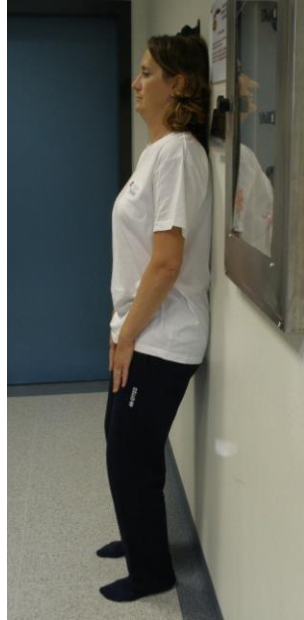


Contrazioni rapide del PC.
10 ripetizioni per 2 volte



Partendo dalla posizione seduta ruotare leggermente il bacino
contraendo il PC (contrazioni di 4") → riposo in posizione di
partenza (pausa 8").

10 ripetizioni



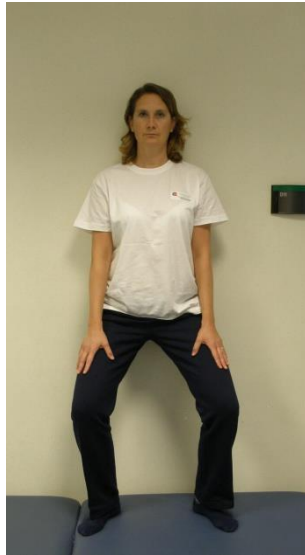
In piedi con la schiena contro il muro, ruotare il bacino
contraendo il PC (4" di contrazione intervallati da 8" di pausa)
10 ripetizioni



Contrarre il PC portando una gamba in fuori (con mani in appoggio)
5 ripetizioni per lato



Posizione di “affondo” con mani in appoggio, eseguire 5 contrazioni del PC di 4” intervallate da pause di 8”:
Ripetere invertendo l’arto flesso.



Contrazioni del PC in posizione semiaccovacciata.
10 contrazioni di 4" intervallate da pause di 8".

Esercizi di automatizzazione durante le attività della vita quotidiana:
contrarre il PC passando dalla posizione seduta alla stazione eretta, tossendo, soffiandosi il naso, camminando velocemente.

NB: PC= Muscolo Pubo – Coccigeo

Iniziare con contrazioni di 4" ed eventualmente aumentare la durata gradualmente nel tempo. La pausa tra una contrazione e l'altra deve durare il doppio della contrazione stessa.

NOTA

Questo opuscolo riporta le informazioni valide al momento della stampa, e viene periodicamente aggiornato. Tra un'edizione e l'altra potrebbero però intervenire modifiche nell'operatività, per cui le informazioni qui fornite non sono impegnative.

Redatto Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa, URP
ASUGI su testi forniti dalla Struttura Complessa Riabilitazione

Revisione 003– maggio 2022