



Ente Ospedaliero Cantonale

# Ospedale Regionale di Lugano Ginecologia e Ostetricia

---

## Il pavimento pelvico



**Il personale di Ginecologia e Maternità è lieto di poterla accogliere e di poterle essere vicino in questo momento delicato della sua vita.**

**Questo volantino è distribuito dalle infermiere e dalle levatrici per favorire il benessere e diffondere informazioni sulla salute delle donne.**

Il **pavimento pelvico** è un insieme di muscoli e legamenti che sostiene utero, vescica, retto. È fondamentale che questi siano elastici per la loro attività.

Se il pavimento pelvico non viene mantenuto in buona salute potrebbe indebolirsi e creare problemi a:

- Continenza urinaria
- Regolarità del transito intestinale
- Vita sessuale
- Gravidanza e ripresa della forma fisica dopo il parto
- Postura, tono addominale e dolore lombare

La ginnastica del pavimento pelvico dà risultati positivi. Rivolgetevi a un terapeuta di fiducia per iniziare a conoscere meglio questa parte del vostro corpo e migliorare la qualità di vita.

Durante le sedute riceverete importanti indicazioni e consigli per:

- Conoscere e rinforzare i muscoli del pavimento pelvico
- Mantenere un buon peso forma
- Favorire il movimento e una buona postura
- Imparare delle buone abitudini di idratazione
- Favorire il transito intestinale per scaricarsi regolarmente
- Affrontare al meglio i grandi periodi di cambiamento della vita come la gravidanza e la menopausa
- Ritrovare il proprio benessere intimo

## **Come posso conoscere i muscoli del pavimento pelvico?**

Si rilassi in una posizione comoda e provi a contrarre la muscolatura che circonda la vagina e l'ano (come quando deve trattenere lo stimolo). Faccia questo piccolo movimento diverse volte durante la giornata in modo che il suo cervello impari a riconoscerlo e a farlo muovere correttamente.

## **Quando posso fare iniziare a fare gli esercizi?**

Può cominciare a fare gli esercizi insieme al suo terapeuta (levatrice, infermiere, fisioterapista) per poi continuare a casa da sola.

Questa ginnastica è indicata soprattutto in fase di gravidanza, parto e taglio cesareo oppure in preparazione e in seguito a un intervento ginecologico.

Le consigliamo di approfittare del suo ricovero nel nostro reparto per richiedere maggiori informazioni.

## **Contatti**

Ospedale Regionale di Lugano, Civico

Servizio di Ginecologia e Ostetricia

Via Tesserete 46

6903 Lugano

Tel. +41 (0)91 811 72 05

[laura.rivella@eoc.ch](mailto:laura.rivella@eoc.ch)

## I disturbi del pavimento pelvico nelle donne si possono curare

Sarebbe sorpresa se venisse a sapere che milioni di donne soffrono di disturbi al pavimento pelvico? Se le dicessero che non si tratta di una conseguenza della gravidanza o dell'invecchiamento e che possono soffrirne donne di qualsiasi età? Se questo la stupisce, è perché se ne parla poco, eppure questo problema limita la vita quotidiana di molte donne. Ecco un piccolo test per riflettere sul suo stato di salute pelvico.

### TEST

- *Le succede di perdere involontariamente gocce di urina se tossisce o starnutisce?*  
Mai (0) / Qualche volta (1) / Spesso (2)
- *Le succede di dover urinare molto spesso, anche ogni ora?*  
No (0) / Sì (1)
- *Le succede di dover correre urgentemente in bagno quando ha lo stimolo, altrimenti ha la sensazione che l'urina esca involontariamente?*  
Mai (0) / Più volte al mese (1) / Ogni giorno (2)
- *Ha la sensazione di aver svuotato bene la vescica dopo aver urinato?*  
Sì (0) / No, devo spesso ritornare alla toilette (1)
- *Durante i rapporti sessuali, avverte dolore?*  
No (0) / Sì (1)
- *Sente un peso a livello vaginale o avverte la presenza di un ingombro quando si lava?*  
No (0) / Sì (1)
- *Ha la sensazione che il tono muscolare del suo addome sotto l'ombelico sia scarso?*  
No (0) / Sì (1)

### RISULTATI

- 0 - 2: continui a tenersi sotto controllo esercitando i muscoli del pavimento pelvico
- 3 - 5: ne parli al suo medico di base la prossima volta che fa una visita
- 6 - 8: prenda appuntamento da un ginecologo per parlarne
- 9: decida presto insieme al suo ginecologo la strategia migliore per intervenire