



La gravidanza è un'ottima occasione per conoscere i muscoli del pavimento pelvico, ovvero quel potente complesso muscolare che sostiene gli organi addominali e che ci consente di controllare l'emissione di urina e feci. Sono muscoli molto importanti per il benessere generale della persona.

Un pavimento pelvico in salute significa inoltre buona vita sessuale. Ovviamente questi muscoli sono molto importanti per il parto: il bambino dovrà infatti passare attraverso questi fasci muscolari, la cui apertura dovrà dilatarsi per lasciare passare la testa fetale. Un muscolo in buona salute è in grado di rilassarsi senza strapparsi, mentre un muscolo scarsamente ossigenato e fuori tono più facilmente tende a lacerarsi per lo sforzo.

Conoscere e allenare questi muscoli, imparando a rilassarli volontariamente, è quindi un ottimo esercizio in vista del parto, che potrebbe evitare lacerazioni importanti.

I muscoli del perineo sono in parte "a contrazione lenta" (sono quelli che sostengono il peso delle viscere) e in parte "a contrazione veloce" (sono quelli che si contraggono repentinamente quando starnutiamo o tossiamo, evitandoci perdite di pipì)

Proponiamo di seguito un esercizio per i primi e uno per i secondi.

CONTRAZIONE DEL DIAMANTE

- Questo esercizio agisce sui muscoli a contrazione lenta. Sedendovi con il busto in posizione eretta, ma non rigida, con i piedi in avanti ed in linea con le anche. Assicuratevi che il peso corporeo sia ben distribuito e le anche siano parallele e rivolte in avanti. Il "diamante" è formato dal vostro osso pubico (avanti), gli ischi (le ossa su cui stiamo seduti, li percepite lateralmente) e l'osso sacro (dietro): visualizzate l'area circoscritta da questi riferimenti, i muscoli del pavimento pelvico sono attaccati ai vertici di questo diamante.
- Inspirate, poi, espirando, avvicinate tra loro questi 4 vertici, spingendo verso l'interno e verso l'alto. Visualizzate questo movimento di contrazione, mentre tenete per 3 secondi.
- Inspirate, rilasciando il diamante gradatamente, contando fino a 6.
- Aumentate gradualmente il tempo di tenuta, fino ad un massimo di 10 secondi, con 10 secondi di pausa.

LA PULSAZIONE DEL DIAMANTE

- Questo esercizio agisce invece sui muscoli a contrazione veloce. Sedendo con le gambe incrociate, tirate velocemente i vertici del vostro diamante verso l'interno e verso l'alto. La contrazione deve essere veloce, stando bene attente a non contrarre i glutei e l'interno coscia ma a fare sì che il movimento interessi solo i muscoli perineali. Fate almeno 3 serie di 5.