

## Come e perché allenare il piano pelvico: i consigli dell'andrologo Danilo Centrella

**Pubblicato:** Venerdì 29 Aprile 2022



La pillola di salute affronta un tema molto delicato perché spesso sottovalutato o ignorato. Il **dottor Danilo Centrella**, medico chirurgo, specialista in urologia e andrologia e direttore della struttura complessa del Verbano Cusio Ossola, riprende il tema delle problematiche che colpiscono la sfera genitale e urinaria sia dell'uomo sia della donna, legate soprattutto all'età che avanza. Affronta il tema della rieducazione del pavimento pelvico. Ma innanzitutto cos'è il piano pelvico?

In effetti la settimana scorsa ci siamo occupati delle problematiche che colpiscono la sfera genitale urinaria della donna e anche dell'uomo. Tutto ciò in associazione col climaterio, con la menopausa, con la gravidanza.

Abbiamo parlato di rieducazione del piano pelvico, per una problematica che si chiama atrofia vulvovaginale e abbiamo scherzosamente parlato di questo ringiovanimento vaginale con le nuove tecniche come l'elettroporazione, la radiofrequenza e laser CO2.

Ma cos'è il piano pelvico? già parlarne fa un po' ridere. Sembra quasi una cosa strutturale, perché noi, in realtà, non abbiamo molta conoscenza del nostro piano pelvico. Che cos'è in realtà? È quell'insieme di fasce e di muscoli che vanno posteriormente dall'osso sacrale, sino, anteriormente, all'osso pubico. È un po' una amaca strutturale, che sostiene i nostri visceri, l'utero, la vagina, la vescica, la prostata, l'uretra. Tutti sono sostenuti da questa amaca.

Perché non abbiamo coscienza? perché sono, in realtà, dei muscoli che non sono molto attenzionati, sono sempre molto nascosti e quindi uno ha poca coscienza. Ma sono delle fasce muscolari estremamente importanti perché, nella donna, sono sotto il controllo degli ormoni, quindi durante varie fasi come la pubertà, la fertilità, ma, soprattutto, la gravidanza e la menopausa subiscono delle modificazioni che sono determinate dagli ormoni. Nella gravidanza, dalla crescita del feto che porta in avanti il baricentro della donna e quindi provoca una modificazione anche della colonna vertebrale, il rafforzamento di questo piano muscolare è estremamente importante nella donna. E lo è anche l'uomo. Nella donna perché un rilassamento, un mancato controllo di questi muscoli, può portare a delle problematiche, non solo nella sfera genitale sessuale, ma anche nella sfera urinaria, con della perdita di urine, o nella sfera defecatoria, con perdita di feci e di gas e, soprattutto, psicologica perché, se parliamo di donne di uomini che sono estremamente imbarazzanti nel loro vita sociale.

Cos'è importante in questa fase? prima di tutto avere conoscenza e coscienza del proprio apparato muscolare che deve essere allenato, rilassato e contratto come qualsiasi altro nostro muscolo dell'organismo, e questo viene fatto con diverse tecniche. Soprattutto occorre parlarne con il proprio medico di base che è colui che deve essere sempre il punto di riferimento. Esiste poi la nuova conoscenza scientifica, ormai datata, perché si

parla dei primi insegnamenti già del 1950 con gli esercizi di Kegel , questo ginecologo che ha insegnato le prime tecniche di rilassamento e ha fatto sì che si creassero questi team multidisciplinari con il medico di base l'urologo il ginecologo, ma soprattutto un elemento molto importante è che il fisioterapista.

Cosa fa? insegna tecniche di rilassamento di contrazione di tutti i muscoli nella donna e nell'uomo, che ha subito magari degli interventi chirurgici come la prostatectomia radicale, esercizi che fanno sì che si riabilitano questi muscoli con una tecnica, che prima è manuale, quella che viene chiamata fisiokinesiterapia, per cui si prende coscienza del muscolo, fino addirittura a utilizzare dei biofeedback per capire visivamente la forza di contrazione dei muscoli. Ci sono poi degli esercizi che possono essere comparati anche con un elettrostimolazione perineale che può aiutare il soggetto a una maggiore contrazione.

Quindi è molto importante parlarne, non avere un tabù su queste problematiche parlarne con il proprio medico col proprio urologo col ginecologo e con fisioterapisti che sono adeguatamente preparati per risolvere la problematica, non solo fisica, ma anche psicologica e comportamentale nostri soggetti.

Chi volesse maggiori informazioni può visitare il sito del dottor dottor Danilo Centrella, medico chirurgo, specializzato in urologia e andrologia e direttore della struttura complessa di urologia del Verbano Cusio Ossola [www.danilocetrella.it](http://www.danilocetrella.it).

## **Per ascoltare le altre Pillole di Salute clicca qui**

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)