

## LO STRAORDINARIO RUOLO DEL PAVIMENTO PELVICO ED IL SUO RINFORZO

da 1 28 Gen, 2019 | Salute e dintorni

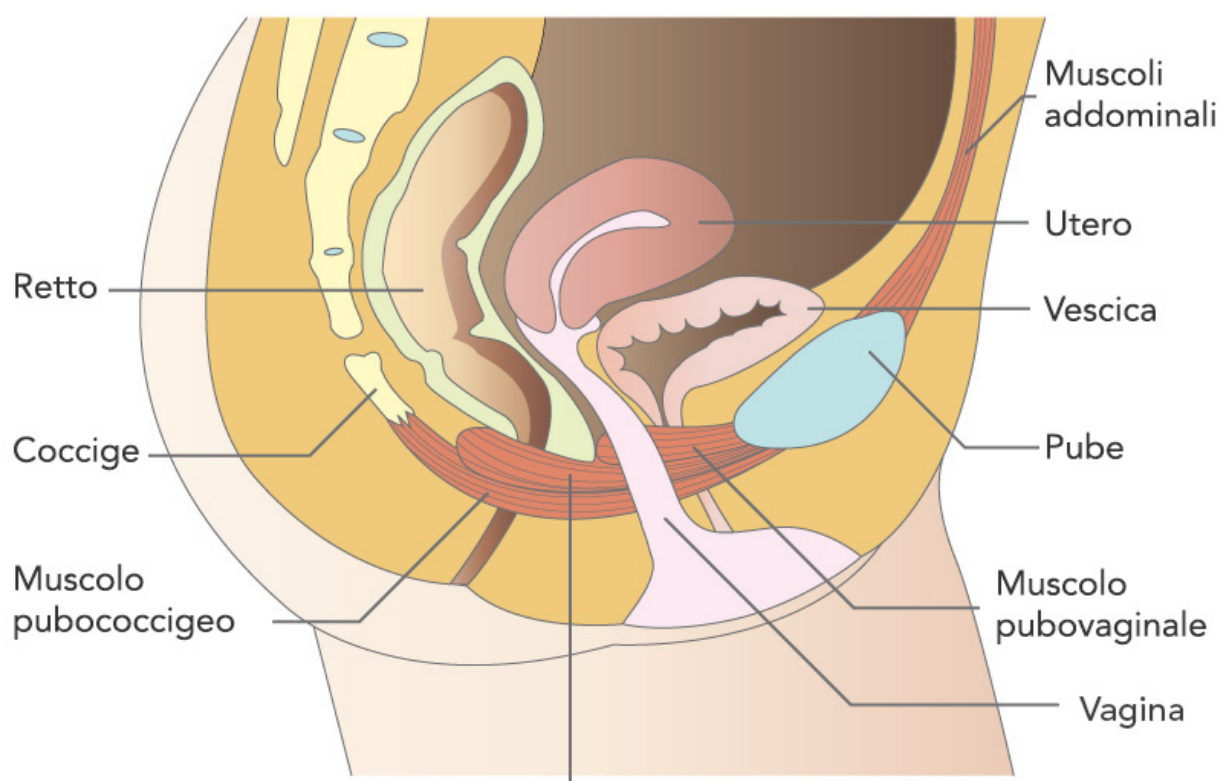
CondividiRetwittaCondividiCondividi

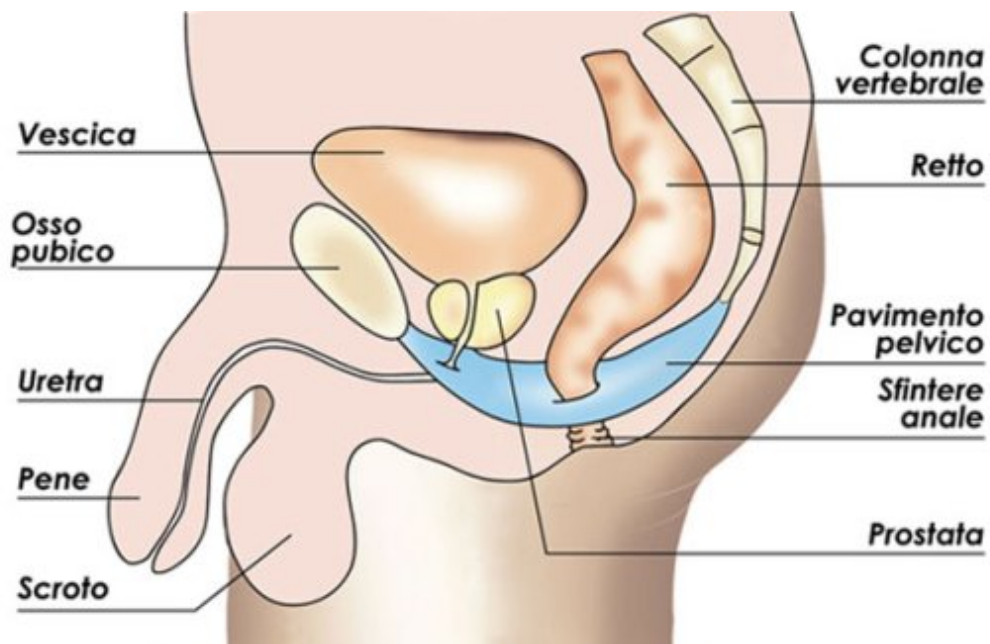
Spesso gli uomini si stupiscono di aver un pavimento pelvico forse perché se ne sente parlare quando si parla di donne in gravidanza. Invece il pavimento pelvico è l'essenza del nostro essere, un punto in cui l'apparato muscolo scheletrico è in perfetta relazione con la nostra parte vitale. Questo concetto un po' filosofico è alla base di numerose discipline orientali come lo yoga, il tai chi e l'aikido.

Il primo a riconoscere l'importanza dell'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fu il dottor Arnold Kegel il quale ideò un apposito allenamento basato sulla contrazione e rilascio dei muscoli di questa zona, utile in particolare per le donne in gravidanza e post gravidanza. Secondo questo principio, l'allenamento del pavimento pelvico permette di contrastare l'incontinenza urinaria e di aumentare il piacere sessuale. Un pavimento pelvico perfettamente funzionante è certamente capace di adattarsi alla pressione interna ed è la chiave del benessere sia degli uomini che delle donne.

I muscoli del pavimento pelvico sono i muscoli deputati ad una corretta minzione e defecazione, essi infatti sostengono l'uretra, la vescia, la vagina e l'apparato ano rettale. I suoi muscoli sono attraversati da una zona fibrosa del perineo che si trova tra il canale vaginale ed il canale rettale. Tra i muscoli profondi troviamo il muscolo cocchigeo, il muscolo ileo-cocchigeo, il pube-cocchigeo mentre nella parte superficiale troviamo l'ischio cavernoso, il bulbo cavernoso, il trasverso superficiale del perineo e lo sfintere dell'ano.

Il muscolo cocchigeo, il muscolo ileo-cocchigeo, il pube-cocchigeo e vengono reclutati durante l'attivazione del trasverso dell'addome e degli adduttori, entrambi muscoli costantemente sollecitati durante pilates. Migliorando la conoscenza di questo gruppo muscolare ed il suo controllo, si hanno notevoli benefici, vengono sostenuti gli organi interni ed i visceri, l'allenamento del pavimento pelvico aiuta a prevenire e a superare l'incontinenza urinaria, favorisce la soddisfazione sessuale. Lavorando nella zona pelvica, ed in particolare sul cocchigeo, si determina un buon posizionamento del sacro e si prevengono i dolori alla colonna. Il pavimento pelvico viene anche chiamato diaframma pelvico ed in collaborazione con il diaframma, lavora in continuo adattamento della pressione toracica ed addominale alleviando così il peso della colonna. Il pilates ci indica la strada giusta per sfruttare tutta l'energia raccolta nelle pelvi ed è bene ricordare che quando si lavora sui muscoli della zona pelvica, la precisione è d'obbligo.





*Il pavimento pelvico nell' uomo*

