Yoga per i muscoli pelvici? Sì, ma con giudizio

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 48 anni e una figlia nata con taglio cesareo dieci anni fa. Due anni fa ho cominciato ad avere dolore ai rapporti, all'inizio della penetrazione. Poi sono cominciate le cistiti. Mi è stato diagnosticato un ipertono del muscolo elevatore con mialgia. L'unico cambiamento nella mia vita è che tre anni fa ho iniziato a fare yoga, con molti esercizi per rinforzare il pavimento pelvico. E' possibile che questo mi abbia causato il dolore ai rapporti e le cistiti?".
Rossana T. (Bergamo)

Sì, è possibile. Lo yoga, come molte altre discipline, lavora anche sui muscoli del pavimento pelvico (elevatore dell'ano) per migliorarne il tono. Questo va benissimo nelle donne dopo il parto, per ridare tono e sensibilità sessuale al muscolo e prevenire la più tardiva incontinenza da sforzo. Va bene anche dopo la menopausa, se si sono avuti figli per via vaginale, per migliorare il tono dei muscoli pelvici.
Tuttavia, se il muscolo è già tonico, perché non si sono mai avuti figli, o li si è avuti con taglio cesareo, come nel suo caso; o, peggio, se è addirittura ipertonico, perché si è già lavorato molto con i muscoli adduttori e pelvici o perché si ha paura della penetrazione (questo nelle giovanissime), il rischio, che ho verificato in molte donne, è proprio quello di… creare patologia, invece che benessere.
Contrazioni eccessive, o ravvicinate, senza pause adeguate tra l'una e l'altra, possono portare a una iperattività del muscolo elevatore, che può essere anche documentata con l'elettromiografia. Di conseguenza, se il muscolo è contratto, si restringe l'entrata vaginale, creando un ostacolo meccanico alla penetrazione. Siccome il dolore/fastidio all'inizio della vagina è il più forte inibitore riflesso della lubrificazione, la mucosa vaginale va incontro a microabrasioni («ho la sensazione di avere dei taglietti lì») che attivano l'infiammazione locale e possono contribuire alla vestibolite vulvare. L'infiammazione provoca poi ulteriore contrazione difensiva e il trauma meccanico può estendersi alla vescica, provocando cistiti post-coitali, che compaiono 24-72 ore dopo il rapporto.
La soluzione? Evitare gli esercizi, anche di yoga, che predispongono all'ipertono; rilassare il muscolo, con stretching dell'elevatore e fisioterapia mirata; e curare altri fattori predisponenti alla secchezza e alle cistiti. Nel suo caso, data la possibile premenopausa, è bene valutare anche il pH vaginale ed eventualmente utilizzare un estrogeno locale, vaginale, su valutazione del suo medico curante. Un diagnosi accurata dei fattori predisponenti (anche negli stili di vita), precipitanti e di mantenimento del problema è sempre essenziale per una terapia efficace!

Prevenire e curare - Attenzione anche agli esercizi di Kegel

Arnold Kegel, medico, inventò gli esercizi omonimi per migliorare il tono del muscolo elevatore dopo il parto. John De Lancey, ginecologo, ha scoperto la "dispareunia di Kegel", ossia il dolore ai

© 2012 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

rapporti dovuto a un eccesso di questi esercizi, e/o ad un'esecuzione non corretta, specie se in donne giovani, che avevano già un buon tono e non avevano avuto parti per via vaginale.

Attenzione dunque alle indicazioni per cui si fanno gli esercizi: quello che fa bene a una donna dopo il parto può essere nocivo per un'altra, anche se si tratta dell'ottimo yoga o dei preziosi esercizi di Kegel, validi sì, ma nelle donne che ne hanno bisogno.