



I coni vaginali di Plevnik

La ginnastica pelvica per un intimo benessere anche dentro casa



dott. claudio paganotti

Il pavimento pelvico è l'insieme di muscoli e di fasce che chiude in basso la cavità pelvica. Essenzialmente è rappresentato dal muscolo pubo-coccigeo dotato di una duplice funzione: chiudere e aprire l'uretra, la vagina e l'ano; mantenere nella corretta posizione la vescica, l'utero ed il retto nella pelvi. Diversi fattori, come le lesioni del parto, le carenze della menopausa e l'età che avanza possono condurre ad una ridotta prestazione muscolare del pavimento pelvico causando delle involontarie fughe d'urina o perdite di gas, l'abbassamento dell'utero e delle difficoltà durante i rapporti sessuali. L'indebolimento muscolare del pavimento pelvico, come per tutti i muscoli, può essere corretto con un'appropriata riabilitazione perineale. Però molte donne non sanno identificare e poi utilizzare esattamente questi muscoli. Inoltre, nella vita quotidiana non è sempre facile trovare il tempo per eseguire regolarmente questi esercizi. Una soluzione efficace e pratica, da poter svolgere anche a casa propria, è fornita dai coni vaginali, ideati nel 1985 da Stanislav Plevnik, come strumento d'ausilio per allenare il pavimento pelvico. I coni vaginali sono dei pesi uguali per forma e dimensione, ma di peso differente, in grado di effettuare una riabilitazione perineale completa: individuare

e rafforzare i muscoli del pavimento pelvico, per ottenere una tonicità e una contrattilità che si sente ad ogni età. Il funzionamento è semplice: il cono, introdotto in vagina, tende a scivolare verso il basso per la forza di gravità. La sensazione di perdita del cono e il conseguente tentativo di trattenerlo in vagina inducono una contrazione dei muscoli attorno al cono stesso: questa contrazione rinforza il pavimento pelvico. Con un allenamento adeguato di soli 15 minuti al giorno, per almeno 12 settimane è apprezzabile un miglioramento delle "performances" dell'intero pavimento pelvico. In particolare, i coni possono essere utilizzati dopo il parto, durante la menopausa e dopo interventi chirurgici della zona pelvica: situazioni in cui è possibile un'insufficienza del pavimento pelvico. Nell'ambito della sessualità, inoltre, un pavimento pelvico tonico ed elastico assicura a tutte le donne, indipendentemente dall'età, la possibilità fisica di un migliore piacere intimo. Un muscolo "vaginale" allenato regala sensibilità vaginale più intensa durante i rapporti e una maggiore capacità contrattile permette un orgasmo più intenso e facilmente raggiungibile.

Per ulteriori informazioni:

RIABILITAZIONE PERINEALE e CONI VAGINALI

di Claudio Paganotti

Phasar Edizioni, 2009

www.phasar.net

dott. Claudio Paganotti

specialista in Ostetricia e Ginecologia

Istituto Clinico Città di Brescia

paganotti.it