

## Cistiti post coitali: attenzione al tono del pavimento pelvico

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile professoressa, mia moglie soffre di cistiti dopo i rapporti: la ginecologa l'ha mandata dalla fisioterapista per rilassare i muscoli del pavimento pelvico, perché sono troppo contratti e restringono l'entrata della vagina, facilitando i traumi alla vescica. A dire il vero, è molto peggiorata da quando fa pilates e yoga: ma è possibile che ci sia una relazione? Non sono discipline che fanno solo bene? Che cosa ci consiglia di fare?".

Giuseppe F. (Milano)

Gentile signor Giuseppe, sa che cosa mi insegnava la mia saggia nonna? «Guardati dalle medaglie che non hanno rovescio!». Nel senso che anche la cosa più bella o positiva può avere degli aspetti negativi, o presentare dei rischi. Questo vale anche per l'attività fisica. Molti esercizi inclusi nel pilates e nello yoga sono volti a tonificare gli adduttori, i glutei e i muscoli del pavimento pelvico (l'elevatore dell'ano, soprattutto).

E questo non va bene?

Va benissimo per le donne che li hanno meno tonici del normale. Per esempio, dopo un parto vaginale ci può essere una lassità del muscolo elevatore che merita certamente un lavoro di riabilitazione uroginecologica, il quale può essere ottimamente potenziato dal pilates e dallo yoga. Tuttavia, se una donna ha muscoli già ipercontratti, il risultato è che - con quegli esercizi - il problema peggiora ulteriormente e può esporre ai disturbi di cui soffre sua moglie.

Quali possono essere le cause di questa ipercontrattura?

Sono essenzialmente tre. La contrattura può essere "difensiva", ossia indotta dal dolore provocato da ragadi, emorroidi, vaginiti, secchezza vaginale o distrofia vulvovaginale; oppure può essere determinata da una fobia della penetrazione, come avviene nel vaginismo; infine, può essere l'espressione un ipertono "miogeno", ossia causato da problemi primari di questi muscoli. In tutti questi casi, gli esercizi che li facciano ulteriormente contrarre possono avere effetti molto negativi: dolore ai rapporti, soprattutto all'inizio della penetrazione; cistiti post coitali, ossia che compaiono 24-72 ore dopo il rapporto, come nel caso di sua moglie; ma anche stipsi ostruttiva, e un peggioramento delle ragadi e delle emorroidi.

Che cosa è bene fare?

Se si soffre di questi problemi è necessario parlare con l'insegnante di yoga o pilates, così da modificare gli esercizi per imparare a rilassare i muscoli in modo ottimale, utilizzando al meglio anche le tecniche di respirazione addominale. Poi naturalmente sarà necessario procedere a una

corretta diagnosi differenziale per individuare le cause primarie della cistite, e impostare le necessarie terapie. Su questo tema vi rimando ai numerosi articoli pubblicati su questo sito.