

## Ipotono muscolare dopo il parto: i benefici degli esercizi di Kegel

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

### La domanda

*Dopo il parto ho perso tanta sensibilità nel rapporto, e anche mio marito sente molto meno. Esistono esercizi muscolari per migliorare il piacere sessuale?*

### I temi toccati

<li>L'effetto tonificante degli esercizi di Kegel sui muscoli del pavimento pelvico</li><li>Le loro due principali indicazioni: insensibilità dopo un parto per via vaginale; incontinenza da sforzo associata a ipotono muscolare</li><li>Che cosa si deve fare per evitare che una sollecitazione eccessiva provochi dolore muscolare ("mialgia")</li><li>L'opportunità di svolgere le prime sedute con l'assistenza di un'ostetrica o una fisioterapista</li><li>In quali casi gli esercizi di Kegel vanno evitati, e perché</li>*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*