

## OBIETTIVI DELLA RIABILITAZIONE:

- Presa di coscienza del perineo;
- Coinvolgimento e consapevolezza al trattamento;
- Controllo degli sfinteri e dell'incontinenza;
- Tonicità della muscolatura;
- Capacità di rilassamento della muscolatura.

**IL TEST PERINEALE** è un esame che valuta la forza contrattile dei muscoli del pavimento pelvico grazie al quale si può prevenire e curare l'incontinenza, il prolasso e la stipsi.

**Le principali tecniche riabilitative** sono:

- Chinesiterapia;
- Elettrostimolazione;
- Biofeedback.

*Essere*  
SALUTE e BENESSERE

[WWW.MEDICINAESSERE.IT](http://WWW.MEDICINAESSERE.IT)

info@medicinaessere.it · 039 672634

Via Cavour 17A · 20865 Usmate Velate

## CORSO A CURA DI:

**ANNA MARIA VITALE**

Infermiera specializzata nella  
riabilitazione del pavimento pelvico

RIABILITAZIONE  
DEL PAVIMENTO  
PELVICO





- Perdita di urina sotto sforzo (tosse, salti, corsa...);
- Difficoltà o incapacità di interrompere il getto urinario;
- Insoddisfazione sessuale e dolori vaginali durante i rapporti sessuali;
- Fuoriuscita d'acqua dalla vagina dopo il bagno;
- Difficoltà nel mantenere i gas intestinali e/o feci
- Stipsi.

## IMPARA A CONOSCERE IL TUO CORPO

### IL PAVIMENTO PELVICO

**IL PAVIMENTO PELVICO** è l'insieme di muscoli che chiudendo il bacino verso il basso hanno la funzione di sostegno degli organi pelvici (utero, vescica, uretra e retto) e di mantenimento della continenza urinaria e anorettale. L'area perineale è la zona corporea nella quale avvengono, nel corso della vita, i principali cambiamenti fisici di una donna (pubertà, fertilità, gravidanza, parto, menopausa), elementi determinanti per la costruzione dell'identità femminile. Il parto e la menopausa contribuiscono, insieme ad altri fattori, a indebolire la muscolatura del pavimento pelvico creando danni a carico di tale apparato di tipo funzionale (incontinenza) e/o anatomico (prolasso).

**LA RIABILITAZIONE del pavimento pelvico** è un insieme di tecniche che mirano a rinforzare e tonificare l'apparato muscolare; la buona integrità e la buona funzionalità del pavimento pelvico aiutando a prevenire e correggere alcuni disturbi uroginecologici e anorettali.

#### QUANDO RIABILITARE?

La riabilitazione del pavimento pelvico è utile in casi di incontinenza urinaria e fecale, nelle forme iniziali di prolasso, nella stitichezza, nel dolore pelvi-perineale, durante la gravidanza, dopo il parto e prima e dopo la chirurgia pelvica.

**Segni e sintomi di disfunzione** sono:

- Difficoltà nel mantenere un assorbente interno;
- Rumori d'aria dalla vagina;

