

Durante la menopausa, i cambiamenti ormonali possono ridurre l'elasticità e il tono muscolare, aumentando il rischio di:

- incontinenza urinaria e/o fecale;
- prolasso genitale;
- dispareunia (dolore nei rapporti);
- secchezza e bruciore vaginale.

A CHI RIVOLGERSI?

L'ostetrica, dopo una valutazione personalizzata, può guidarti in un percorso su misura.

Gli esercizi sono spesso utilizzati in combinazione a:

- Biofeedback;
- Elettrostimolazione;
- Coni vaginali.



COS'È IL PERINEO?

Il perineo (o pavimento pelvico) è l'insieme di muscoli, legamenti e tessuti che chiudono il bacino. Sostiene vescica, utero e retto, e partecipa a:

- controllo della minzione e della defecazione;
- funzione sessuale;
- stabilità posturale.



PERCHÉ PRENDERSENE CURA?

Il pavimento pelvico è una struttura viva e modificabile, una buona consapevolezza corporea e la prevenzione permettono di:

- mantenere una buona qualità della vita sessuale;
- prevenire il prolasso di utero, vescica e retto;
- garantire una continenza urinaria e fecale adeguata.



SALUTE PERINEALE: un pilastro del benessere femminile

“Il perineo è quella parte del corpo che poggia sul sellino di una bicicletta”

U. Piscicelli



BIBLIOGRAFIA

- manuale di ginecologia e ostetricia, Piccin-Nuova libreria
- <https://www.aiug.eu/chi-siamo.asp>

CORAGGIO, FACCIAMO QUESTI ESERCIZI INSIEME!!!

Schiena a terra, ginocchia piegate e piedi in appoggio al suolo

Braccia rilassate ai lati del corpo. Se la posizione provoca fastidio alla regione cervicale è possibile mettere un piccolo cuscino sotto la testa.



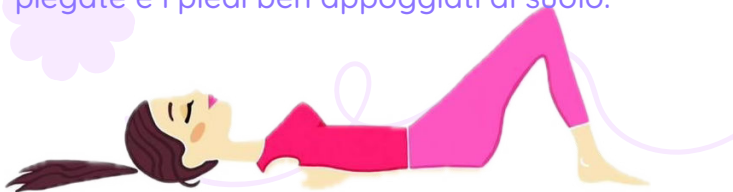
Inspirare e poi espirando profondamente tirare in dentro il più possibile l'ombelico. Contemporaneamente eseguire una piccola retroversione del bacino sollevando da terra l'osso sacro e poi la colonna.



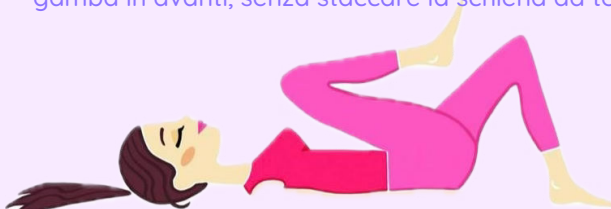
Inspirando, tornare nella posizione di partenza. 20 ripetizioni.



Distendersi schiena a terra con le gambe piegate e i piedi ben appoggiati al suolo.



Portare il ginocchio destro al petto, facendo aderire ancora meglio la zona lombare al pavimento. Espirando, contrarre l'addome tirando dentro la pancia (come per allacciare un paio di pantaloni stretti in vita e contemporaneamente distendere la gamba in avanti, senza staccare la schiena da terra.



Riportarla flessa al petto e poi distenderla nuovamente avanti. Eseguire 10 ripetizioni e poi cambiare gamba.



A carponi, mani alla larghezza delle spalle e ginocchia alla larghezza dei fianchi.



Espirando contrarre gli addominali e distendere indietro la gamba destra allineando il tallone con il gluteo. Se possibile in contemporanea al movimento della gamba distendere il braccio opposto in avanti.



Inspirando ripiegare la gamba e il braccio. Ripetere sull'altro lato. 10 ripetizioni alternate.



Distesa pancia a terra, in appoggio sugli avambracci. I gomiti sono alla larghezza delle spalle e gli avambracci paralleli tra loro. Il collo è naturalmente rilassato



Inspirare ed espirando tirare in dentro l'ombelico cercando di staccare la parete addominale da terra. Continuare la retrazione dell'ombelico, abbinando una contrazione dei glutei per portare il bacino in retroversione, fino al completo svuotamento dei polmoni.



Inspirando, rilassando la parete addominale ed i glutei. Ripetere 10 volte.

