



Casa di Cura Figlie di San Camillo

Via Fabio Filzi, 56

26100 Cremona

Tel. 0372 421111 – Fax 0372 24533

e-mail: info@figliedisancamillo.it

Sistema Sanitario  Regione
Lombardia

Informativa per il paziente



RIEDUCAZIONE PELVI - PERINEALE



CHE COS'È IL PERINEO?

Il perineo, o pavimento pelvico, è l'insieme di muscoli e legamenti che si trova tra il pube e il coccige, e circondano l'uretra, la vagina e il retto. Più semplicemente il perineo è quella regione del corpo che si appoggia sulla sella della bicicletta!



A COSA SERVE IL PERINEO?

- **Sostegno e sospensione:** i muscoli perineali sostengono gli organi interni come un'amaca e li mantengono in sede
- **Statica pelvica:** mantenimento del perfetto equilibrio tra gli organi
- **Continenza urinaria:** buona pressione di chiusura dell'uretra
- **Continenza ano-rettale:** la muscolatura permette di trattenere feci e gas
- **Circolazione:** le contrazioni dei muscoli perineali stimolano la circolazione in modo da prevenire emorroidi e stipsi
- **Percezione sessuale:** un perineo tonico permette una buona percezione sessuale



- **Parto:** il perineo favorisce la progressione e la corretta fuoriuscita del feto durante il parto

SEGNI E SINTOMI DI DISFUNZIONE DEL PERINEO

- Difficoltà a interrompere il getto urinario
- Perdita di urina sotto sforzo (tosse, starnuto, sollevamento di pesi, sport)
- Dolore durante i rapporti
- Sensazione di peso nel basso ventre
- Difficoltà a mantenere in sede l'assorbente interno
- Fuoriuscita di acqua dai genitali dopo il bagno
- Fuoriuscita di aria dai genitali
- Difficoltà a trattenere feci o gas intestinali
- Emorroidi
- Stitichezza malgrado una corretta alimentazione
- Infezioni e cistiti ricorrenti

COS'E' LA GINNASTICA PERINEALE?

La ginnastica perineale, o chinesiterapia pelvi perineale, rappresenta la congiunzione tra movimento e cura. Più precisamente è l'insieme di esercizi di attivazione muscolare ed



articolare con fine terapeutico. Un programma di chinesiterapia perineale prevede tre fasi:

1. **Riconoscere i muscoli:** tramite la visita, l'ostetrica aiuta la paziente a percepire i muscoli perineali e contrarli correttamente.
2. **Allenare i muscoli:** attraverso esercizi mirati la paziente aumenta la forza, la resistenza ma anche l'elasticità e l'estensibilità dei muscoli perineali.
3. **Usare i muscoli:** la paziente impara a contrarre i muscoli durante gli sforzi e le normali attività della vita quotidiana, ad esempio prima di tossire, sollevare pesi, saltare, scendere gli scalini ecc.

La ginnastica perineale è adatta per le donne di tutte le età che vogliono conoscere meglio il proprio corpo e migliorare o prevenire disturbi perineali.

Per info e prenotazioni: 0372.421123 (Centro Unico di Prenotazione)