

CHE COS'È IL PERINEO

Il perineo è l'insieme di muscoli, legamenti e fasce che si inseriscono sul telaio osseo del bacino. Riveste un ruolo importante nel sostegno degli organi pelvici (vescica, utero e retto) permettendo il loro corretto funzionamento, nella minzione, nella defecazione, nell'attività sessuale e nel parto.

QUANDO ABBIAMO BISOGNO DI RIABILITAZIONE

DISTURBI URO-GINECOLOGICI

- Perdita involontaria di urina (anche se è capitato solo una volta!)
- Urgenza a urinare
- Difficoltà a trattenere urina alla comparsa dello stimolo
- Necessità di urinare spesso in assenza di infezioni urinarie
- Difficoltà di svuotamento vescicale
- Dolore e disfunzioni dopo il parto (dolorabilità alla sutura perineale, beanza vaginale, assenza di sensazioni vaginali durante i rapporti)
- Sensazione di peso dovuto alla presenza di prolassi
- Dolore perineale
- Problematiche legate alla sfera sessuale
- Perdita di aria o liquidi dalla vagina dopo immersione in acqua
- Prima e dopo un intervento chirurgico addominale o uro-ginecologico

DISTURBI PROCTOLOGICI

- Difficoltà a trattenere gas intestinali e/o feci
- Urgenza alla defecazione
- Emorroidi, ragadi anali
- Senso di peso anale, dolore anale
- Stipsi

IN MANCANZA DI SINTOMATOLOGIA

- Per prepararsi al parto
- Dopo il parto anche se avvenuto con taglio cesareo per recuperare la tonicità e l'elasticità perineale
- Per prevenire i disturbi e le disfunzioni legate al cambiamento ormonale della menopausa
- Per conoscere se stesse e il proprio corpo

COME SI RIABILITA IL PERINEO

Viene fatta una prima visita in cui si compila la cartella (anamnesi, valutazione corporea e test specifici).

Successivamente, viene steso un piano di riabilitazione personalizzato che mira prima di tutto alla presa di coscienza (attraverso il lavoro corporeo) di questa parte del nostro corpo spesso sconosciuta. La chinesiterapia consiste in esercizi di contrazione e rilassamento al fine di insegnare ad usare, sviluppare e rinforzare il sistema di sostegno degli organi pelvici; questi esercizi verranno inseriti nella vita quotidiana al fine di mantenere il proprio pavimento pelvico in uno stato di salute e benessere.