

Azienda USL 9 Grosseto

Osp. Misericordia

U.O. OBSTETRICA

DESCOPERIND PERINEUL

CATEVA RANDURI PENTRU A VA SPUNE CA PERINEUL:

Are nevoie de atentie dvs.
deoarece ar putea asuma riscuri,
ai nevoie de un pic de ingrijire si de instruire

PERINEUL este ultimul obstacol pe care copilul dumnevoastra a depasit in momentul nasterii, exact planul cel mai extern si vizibil. Este, in practica, **MUSCHIUL** care asezam pe seaua bicicletei. Ca toti muschii poate fi controlat de vointa noastra si consolidat prin antrenament continuat.

DE CE TONUL PERINEAL???

- pentru a asigura sprijinul organelor, cum ar fi vezica urinara, uterul si rectul;
- o serie de factori (obezitate, diabet,menopauza, sarcina si nasterea) pot **afecta functionalitate**;
- mai ales dupa menopauza, poate duce la **pierderea de urina**, fecale mai rar si, uneori, caderea uterului si a vezicii urinare (**prolaps**).
- Pot beneficia toate femeile care, pentru diverse cause si motive, au probleme de **natura sexuala**. De fapt, acest muschi joaca un rol precis si important in faza motor de orgasm.

In timpul **SARCINII** cresterea in greutate si a volumului uterin soliceaza perineul facand presiune asupra functiei sale de sprijin.

In timpul **NASTERII** se verifica intotdeauna distensia muschiului. In special, trecerea capului copilului provoaca intinderea muschiului cu riscul de a pierde ton, elasticitate si functie musculara.

Din aceste motive, imediat dupa nastere, puteti sa incepeti un **SIMPLU ANTRENAMENT** a acestui muschi, atat **femeile care au nascut in mod spontan**, indiferent de prezenta sau absenta de laceratii, cat si cele care au dat nastere prin **cezariana**.

CAND SA INCEP???

Ideal este de a incepe la intoarcerea acasa. Este important de a nu depasi 5-6 luni de la nastere, in caz contrar exercitiile sunt susceptibile de a fi mai putin eficiente. Cu cat se incepe mai devreme cu atat sunt mai eficiente, mai ales pe termen lung facute in mod constant.

PRIMII PASI:

Cand faceti pipi, incercati sa opriti fluxul, apoi porniti-l di nou pentru a putea recunoaste muschii care intra in joc. Amintiti-va ca acest *eserciti este de facut numai prima data*.

Este important de a nu contracta, in timpul exercitiilor, muschi abdomenului si fesele: pentru siguranta puneti o mana pe abdomen sau pe fese. Nu intretineti respiratia in timpul fazei de contractie.

Primul lucru de facut este de a deveni constienti de perineu:

- in pozitie confortabila, sezand sau culcat, cu vezica urinara golita relaxati muschii coapselor, fesele si abdomenul;
- atingeti zona perineului cu degetele sau priviti-o cu o oglinda;
- contractati inelul muscular in jurul rectului,numarati pana la zece, apoi relaxati-l; efectuati exercitiul de mai multe ori pana cand sunteti siguri de esercitarea musculara corecta;
- contactati muschiul di jurul uretrei ca si cum ati vrea sa intrerupeti sau sa intretineti fluxul urinar. Apoi relaxati-l. Realizati exercitiile de mai multe ori.

Cand va simtiti pregatite, atunci cand credeti ca ati devenit constiente de la musculatura atunci puteti sa treceti la exercitiile urmatoare...

- 1) Culcata, cu picioarele intinse si cu bratele pe langa corp, ridica incet piciorul drept.
- 2) Continuati exercitiul 1. Coborati piciorul drept, trecandu-l peste piciorul stang. Refaceti exercitiul cu stangul, repetati de cel putin 5 ori pe fiecare picior.
- 3) Asezati-va pe vine, sprijiniti-va pe calcai. Contractati abdomenul si fesele, ridicati-va aducand trunchiul inainte pana cand si-a asumat pozitia din fig. 4.
- 4) Exercitand aceeasi tensiune intoarceti-va in pozitia descrisa in fig. 3. Dupa ce ati repetat de trei ori exercitiul, faceti o mica pauza.
- 5) Intoarceti-va in pozitia 3 . Acum indoiti inainte trunchiul cu bratele intinse in aceeasi directie pana cand antebratele nu ating pamantul. Cu capul intre brate respirati in deplin relax.
- 6) Asumati pozitia ca fig. 6. Ridicati-va si sprijinadu-va pe mainil si genunghi intindeti musculatura abdomenului, feselor si a pelvisului de cel putin 10 ori. Incercati sa contractati sfincterul si vagina, apoi reveniti in pozitia initiala (5).
- 7) Culcate pe spate aduceti ambele picioare indoite spre cap, pana a imbratisa genunchi cu mainile strans. Inspirati, intindeti muschii si incercati sa va ridicati, fara ca picioarele sa atinga solul.
- 8) Asezate pe spate, cu bratele pe langa solduri, picioarele ridicate "a echer" si varfurile sprijinite in pamant. Sprijiniti-va pe brate si ridicati coccis-ul de la podea.
- 9) Ramaneti in pozitia ajunsa in exercitiul precedent. Strangeti muschii sfincterului si feselor, apoi eliberati si contractatii di nou. Expirati si reveniti pe spate. Repetati exercitiile de cateva ori, incercand sa nu indoiti spinarea.

Amintesteti ca dupa o luna de la nastere ai de facut un control ginecologic, foloseste aceasta ocazie pentru a expune orice simptome, cum ar fi pierderea involuntara de urina si fecale, dificultati in atingerea orgasmului.

Pentru a rezerva vizita dumneavoastra **POST-PARTUM** puteti apela:
0564485360 de luni pana sambata 8,00 - 9.00 h;

Sau pentru mai multe informatii, contactati **OSTETRICHE DEL REPARTO** la:
0564485350 o 0564485177