

ALLA SCOPERTA DEL PERINEO

POCHE RIGHE PER DIRTI CHE IL TUO PERINEO:

Ha bisogno delle tue attenzioni
perché potrebbe correre dei rischi,
basta solo un po' di cura e
allenamento!

Il **PERINEO** è l'ultimo ostacolo che il tuo bambino ha superato al momento del parto, proprio il piano più esterno e visibile. E', in pratica, il **MUSCOLO** che poggiamo sul sellino della bicicletta. Come tutti i muscoli può essere controllato dalla nostra volontà e potenziato attraverso un allenamento continuativo.

PERCHE' TONIFICARE IL PERINEO???

- Per garantire il **sostegno** di organi come: vescica, utero e retto;
- Una serie di fattori concomitanti (obesità, diabete, menopausa, gravidanza e parto) può **comprometterne la funzionalità**;
- specialmente dopo la menopausa, può comportare la **perdita di urina**, più raramente di feci e, a volte, la caduta verso il basso di utero e vescica (**prolasso**).
- può giovare a tutte quelle donne, che per cause e motivazioni svariate, hanno problemi di **natura sessuale**. Questo muscolo infatti riveste un importante e preciso ruolo nella fase motoria dell'orgasmo.

In **GRAVIDANZA** l'aumento di volume dell'utero e del peso sollecitano il perineo mettendo a dura prova la sua funzione di sostegno.

Durante il **PARTO** si verifica sempre una distensione di questo muscolo. In particolare, il passaggio della testa del bambino ne provoca lo stiramento con il rischio di perdita di tonicità, elasticità e contrattilità muscolare.

Per tali motivi subito dopo il parto è possibile iniziare un **SEMPLICE ALLENAMENTO** di questo muscolo sia nelle **donne che hanno partorito spontaneamente**, indipendentemente dalla presenza o meno di lacerazioni, sia in coloro che hanno partorito con il **taglio cesareo**.

QUANDO COMINCIARE???

L'ideale è cominciare al rientro a casa. L' importante è non superare i 5-6 mesi dal parto, altrimenti gli esercizi rischiano di essere meno efficaci. Prima si comincia e più sono efficaci, soprattutto a lungo termine e vanno eseguiti con costanza.

PER COMINCIARE:

Quando fate pipì, cercate di arrestare il flusso a metà, poi avviate di nuovo per riconoscere i muscoli che entrano in gioco. Attenzione questo esercizio è da eseguire soltanto la prima volta

E' importante non contrarre, durante gli esercizi, i muscoli dell'addome e dei glutei: per essere sicuri appoggiare una mano sull'addome o sulle natiche. Non trattenere il respiro durante la fase di contrazione.

La prima cosa da fare è prendere consapevolezza del perineo:

- in posizione comoda, seduta o sdraiata, a vescica vuota rilassate i muscoli delle cosce, delle natiche e dell'addome;

- toccate la zona del perineo con le dita o guardatela con uno specchio;
- contraete l'anello muscolare attorno all'ano,contate fino a dieci, poi rilassatelo; eseguite l'esercizio diverse volte finché non siete sicure di esercitare il muscolo giusto;
- contraete il muscolo che circonda l'uretra come se doveste interrompere o trattenere la pipì. Poi rilassatelo. Eseguite l'esercizio diverse volte.

Quando vi sentite pronte, quando credete di aver preso coscienza della muscolatura perineale allora potrete passare agli esercizi successivi...

- 1) Stando sul dorso, con le gambe ben tese e le braccia posate di fianco al corpo, sollevate lentamente la gamba destra.
- 2) Proseguite l'esercizio 1. Riabbassate la gamba destra, oltrepassando la gamba sinistra. Rifate l'esercizio con la sinistra e ripeterlo almeno 5 volte per ogni gamba.
- 3) Mettetevi in ginocchio, stando sedute sui talloni. Contraete ventre e natiche e alzatevi portando in avanti il busto fino ad assumere la posizione di fig. 4.
- 4) Esercitando la medesima tensione tornate nella posizione descritta nella figura 3. Dopo aver ripetuto per tre volte l'esercizio, fate una piccola pausa di rilassamento.
- 5) Ritornate nella posizione 3 . Ora piegate in avanti il tronco tenendo le braccia protese nella stessa direzione, fino a che gli avambracci non tocchino terra. Con il capo infilato in mezzo alle braccia respirate in pieno relax.
- 6) Assumete la posizione di fig.6. Rialzatevi, appoggiandovi sulle mani e sulle ginocchia e tendendo la muscolatura del ventre, delle natiche e del bacino per almeno 10 volte. Cercate di contrarre lo sfintere e la vagina; poi ritornate nella posizione iniziale (5).
- 7) Distese sul dorso portate entrambe le gambe piegate verso la testa, fino ad abbracciare strettamente con le mani le ginocchia. Inspirate, tendete la muscolatura e cercate di alzarvi, senza che i piedi tocchino terra.
- 8) Distese sul dorso, le braccia posate lungo i fianchi, le gambe sollevate "a squadra" e le piante dei piedi appoggiate a terra. Fate peso sulle braccia e sollevate il coccige dal pavimento.
- 9) Rimanete nella posizione raggiunta con il precedente esercizio. Tendete i muscoli delle natiche e dello sfintere, quindi rilasciateli e contraeteli nuovamente. Espirando tornate distese sul dorso. Ripetete l'esercizio un paio di volte, cercando di non incurvare la schiena.

RICORDA che dopo un mese dal parto devi fare un controllo ginecologico, utilizza questa occasione per riferire eventuali sintomi come: perdita involontaria di pipì e di feci; difficoltà al raggiungimento dell'orgasmo.

Per prenotare la tua **VISITA DEL POST-PARTUM** puoi chiamare:
0564485360 dal lunedì al sabato dalle h 8,00 alle h 9.00;

O per ulteriori informazioni rivolgiti alle **OSTETRICHE DEL REPARTO** allo:
0564485350 o 0564485177

BUON LAVORO