

COME SI SVOLGE UN CICLO DI RIEDUCAZIONE PERINEALE?

Un percorso riabilitativo medio può prevedere **8-10 SEDUTE AMBULATORIALI INDIVIDUALI**, della durata di 30-60 minuti ciascuna, con frequenza solitamente bisettimanale.

Il protocollo terapeutico prevede tre fasi:

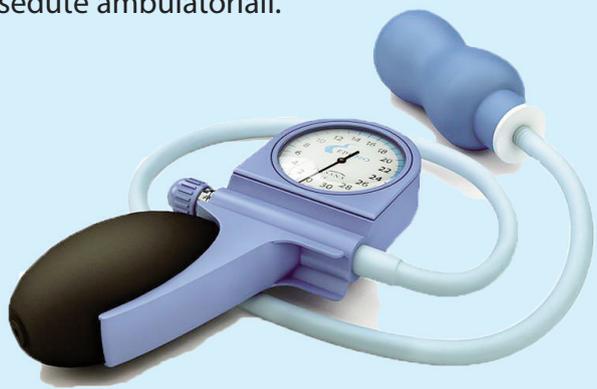
- **Fase 1:** informazione alle pazienti e presa di coscienza della regione perineale.

Alla chinesiterapia vengono spesso associati biofeedback e/o elettrostimolazione.

- **Fase 2:** training muscolare perineale vero e proprio, basato su esercizi di contrazione attiva in diverse posizioni.

- **Fase 3:** automatizzazione dell'attività muscolare perineale durante le normali occupazioni quotidiane.

È inoltre necessario che le pazienti **eseguano autonomamente a domicilio gli esercizi appresi durante le sedute**, sia come completamento e perfezionamento del lavoro svolto con il terapeuta, sia come mantenimento dei risultati ottenuti dopo la conclusione delle sedute ambulatoriali.



Apparecchio per l'esecuzione degli esercizi a domicilio

COME ACCEDERE

L'accesso è possibile:

- con **prescrizione** di uno specialista urologo, ginecologo, fisiatra, geriatra
- **autonomamente**, senza prescrizione specialistica

PRENOTAZIONE DELLE PRESTAZIONI

Centro "S. Maria della Pace",
ROMA - via Maresciallo Caviglia 30

Per informazioni e prenotazioni:

- Tel. 06 330861
- Cell. 342 7545599

COME RAGGIUNGERE IL CENTRO

Per raggiungere il Centro "S. Maria della Pace" con i mezzi pubblici si può utilizzare:



- metropolitana linea A fermata Ottaviano, prosecuzione in autobus linea 32 - fermata "A. di S. Giuliano"
- autobus linee 32 - 48 - 69 - 220 - 232 - 301 - 446 - 911



Fondazione
Don Carlo Gnocchi
Onlus

Presidenza e Direzione Generale
Milano - Via Girola 30

Fondazione
Don Carlo Gnocchi
Onlus



Riabilitazione del Pavimento Pelvico

Attività privata

Resp. dott.ssa Annarita Pellegrino

Centro "S. Maria della Pace"
ROMA - Via Maresciallo Caviglia 30

www.dongnocchi.it

Riabilitazione del Pavimento Pelvico

CHE COS'È

La **riabilitazione del pavimento pelvico**, o **rieducazione perineale**, rappresenta un riconosciuto approccio a molteplici **disfunzioni uro-ginecologiche**, le più comuni delle quali sono l'**incontinenza urinaria** e il **prolasso genitale**.

La riabilitazione interviene su quel gruppo di muscoli che chiude inferiormente il bacino, permettendo così al perineo di svolgere adeguatamente le funzioni di sostegno dei visceri pelvici e di mantenimento della continenza urinaria e fecale.



A CHI È INDICATA

È rivolta prevalentemente (ma non solo) alle donne, poichè i casi di disfunzione perineale sono spesso legati alla **menopausa** o al **post-parto**. La rieducazione perineale è indicata a livello preventivo (per evitare l'insorgere di disfunzioni) in situazioni come:

- **pre e post partum (inizio dal terzo trimestre di gravidanza e a circa 40 giorni dal parto);**
- **prima e dopo chirurgia pelvica;**
- **debolezza dei muscoli perineali, secondaria a malattie congenite, neuropatie, dolori perineali, età, limitazione dell'attività fisica;**
- **prolungato allattamento.**

QUAL È LO SCOPO?

- **Prendere coscienza** e migliorare la "sensibilità" dell'area perineale.
- **Correggere** eventuali alterazioni della postura della colonna lombosacrale e del bacino;
- **Migliorare** il ciclo continenza-minzione.
- **Tonicare** la muscolatura del pavimento pelvico;
- **Impedire** fuoriuscite di urina durante lo sforzo.

CON QUALI TECNICHE

Le tecniche di intervento sono fondamentalmente tre:

- **Chinesiterapia pelvi-perineale: insieme di esercizi attivi e passivi che coinvolgono la muscolatura perineale, ma anche muscoli e articolazioni vicini ad essa.**
- **Biofeedback: tecnica che, attraverso l'uso di una specifica apparecchiatura, permette di prendere coscienza dell'attività muscolare correttamente eseguita.**
- **Stimolazione elettrica funzionale: stimolo elettrico dato ai muscoli del pavimento pelvico a fini terapeutici.**

