

Ascolta il tuo perineo

- Se mi attivi prima di tutti gli altri muscoli vicini posso facilitare tante azioni della tua vita quotidiana. Parti da me, come se fossi il direttore d'orchestra.
- Posso essere tuo alleato nell'esercizio fisico, quando ti alzi dalla sedia e dal divano e nel sollevare pesi, come le borse della spesa e anche il tuo bambino. Attivami e lo sforzo sarà più facile, insieme possiamo proteggere anche la schiena.
- Mi occupo di regolare l'uscita e la continenza di urina, gas e feci. Se invece di spingere mi dedichi un sospiro e mi lasci un po' di tempo, stando seduta sul water con un rialzino sotto i piedi, funziono meglio.
- Sono coinvolto nel raggiungimento del desiderio, dell'eccitazione e del piacere. Rilassami prima di iniziare l'attività sessuale, la tua vagina sarà maggiormente lubrificata e più elastica.

A chi puoi rivolgerti

Per informazioni sugli esercizi da eseguire per attivare e rinforzare il perineo è possibile rivolgersi alle ostetriche dei consultori. In caso di necessità di approfondimento diagnostico-terapeutico, l'ostetrica contatterà gli ambulatori specialistici aziendali.

Consultorio di Borgo Valsugana	0461 755650
Consultorio di Cavalese	0462 242360
Consultorio di Cles	0463 660680
Consultorio di Mezzolombardo	0461 611276
Consultorio di Pergine Valsugana	0461 515308
Consultorio di Riva del Garda	0464 582706
Consultorio di Rovereto	0464 403675
Consultorio di Tione	0465 331530
Consultorio di Tonadico	0439 764480
Consultorio di Trento	0461 902190

Azienda provinciale per i servizi sanitari
della Provincia autonoma di Trento
Via Degasperì 79 - 38123 Trento

Testi a cura dell'Unità operativa ostetrica e ginecologia
dell'ospedale Santa Chiara di Trento e Santa Maria del Carmine
di Rovereto

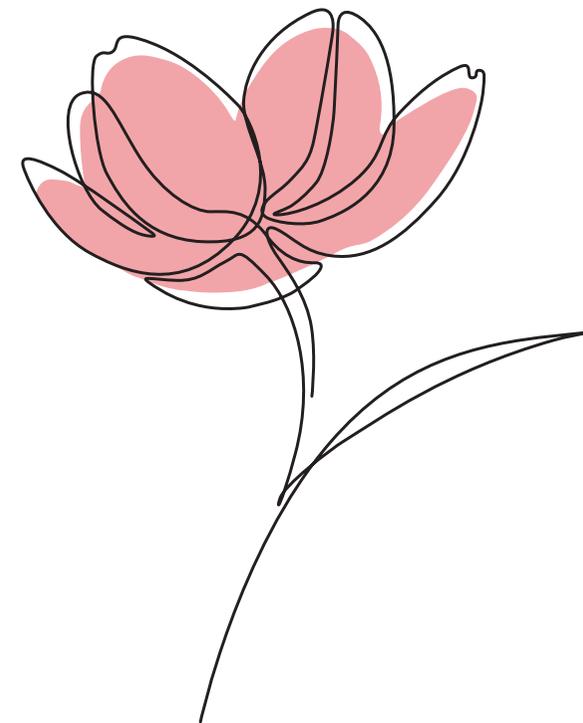
Coordinamento editoriale:
Ufficio comunicazione

Progetto grafico e impaginazione:
OnLine Group - Roma

Finito di stampare nel mese di marzo 2022

www.apss.tn.it

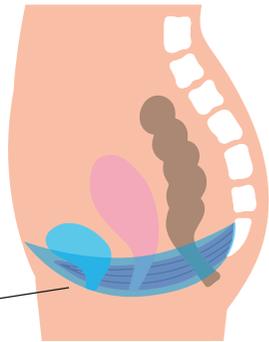
Il benessere del perineo



Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento

Cos'è il perineo o pavimento pelvico

È quell'area del nostro corpo situata tra pube e coccige, composta da tessuto connettivale, collagene e muscoli. Per capire quali sono questi muscoli basta immaginare che si tratta della parte che poggia sul sellino della bicicletta.



Pavimento pelvico

Quali sono le sue funzioni

- Sostiene i visceri pelvici (vescica, utero e retto).
- Controlla attivamente l'apertura e la chiusura degli sfinteri (uretra, vagina e ano).
- Garantisce la stabilità della colonna vertebrale.
- È l'organo della nascita, in quanto interagisce attivamente nel momento del parto e del passaggio del bambino.
- È il centro della sessualità e rappresenta il mondo intimo di ognuno di noi.
- È una porta fisica ed emotiva, il collegamento tra l'interno e l'esterno.

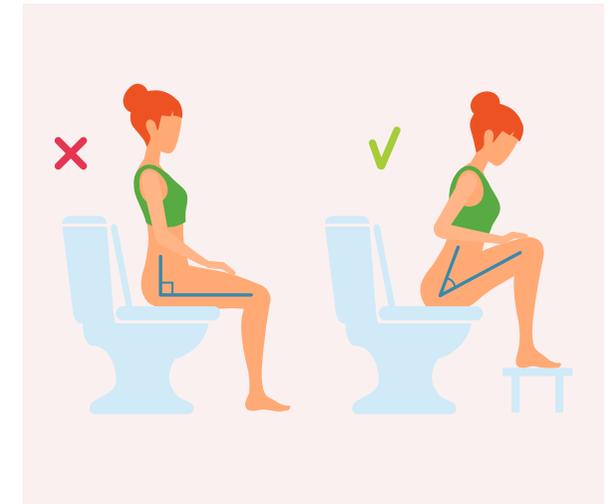
Cosa può succedere se è indebolito

- Perdite di urina nel tossire, starnutire o ridere.
- Bisogno urgente di urinare, difficilmente controllabile.
- Involontario rilascio d'aria o feci.
- Dolore durante i rapporti.
- Sensazione di peso o fastidio nella zona perineale.

Quali accorgimenti si possono adottare

- Evitare di indossare guaine addominali contenitive e di sedersi su presidi tipo ciambella.
- Evitare di trattenere la pipì mentre si sta urinando.
- Indossare indumenti comodi e intimo in fibra naturale.
- Almeno nei primi 3-4 mesi dopo il parto evitare ginnastica addominale o sforzi prolungati.
- Ridurre l'uso di teina, nicotina, caffeina e bevande gassate.
- Attivare la muscolatura prima e durante lo sforzo.
- Svuotare la vescica prima dei rapporti sessuali, prima di andare a dormire e prima di qualsiasi attività fisica.
- Urinare ogni 2-3 ore circa in modo da non sovradistendere la vescica.

- Eseguire un'accurata igiene personale.
- Dedicare il giusto tempo allo svuotamento vescicale e intestinale, con utilizzo di sgabellino di sostegno sotto i piedi.



È importante prendere coscienza dell'eventuale necessità di eseguire una valutazione approfondita del pavimento pelvico, a partire da circa 6/8 settimane dal parto.