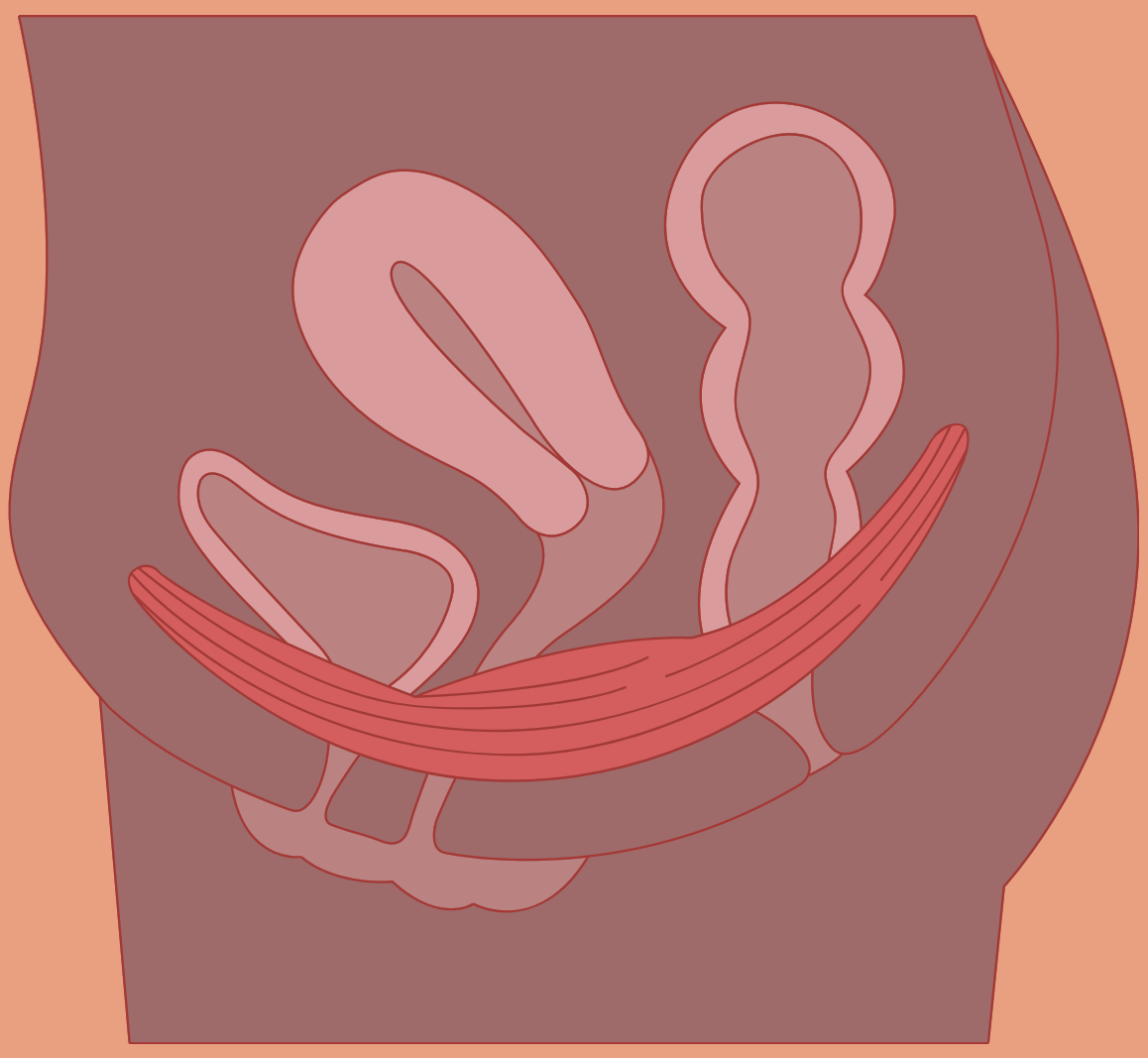
Guida pratica per il tuo perineo

Ostetrica Carolina Abrami



CONOSCERE PER RICONOSCERSI

Cos’è?



Il pavimento pelvico, detto anche perineo, può essere immaginato come la porzione che poggia sul sellino della bicicletta, anche se in realtà occupa un’area più profonda ed estesa.

E’ costituito da porzioni ossee su cui si inseriscono muscoli, legamenti e fasce connettivali. Essendo un muscolo, si muove se in salute. Fornisce sostegno agli organi addominali pelvici e a un eventuale utero gravido.

- Fondamentale per la sessualità
- Interagisce con i meccanismi muscolari presenti durante il flusso mestruale
- Risponde sensibilmente agli stimoli emotivi

Ostetrica Carolina Abrami

NOTES

Come proteggerlo?

USA UN PANCHETTO PER MINZIONE E DEFECAZIONE: LE GINOCCHIA DOVREBBERO ARRIVARE A LIVELLO DEL SENO, IN MODO DA CREARE UN ANGOLO ACUTO TRA SCHIENA E GAMBE.

NON SPINGERE PER INIZIARE LA MINZIONE E/O PER TERMINARLA PIU' IN FRETTA (FACCI CASO, È MOLTO COMUNE)

NON RIMANDARE LO STIMOLO! IL PRIMO STIMOLO È UN FEEDBACK CEREBRALE CHE, SE NON ASCOLTATO, VIENE PERSO NEL TEMPO (PORTANDO A INCONTIENZA URINARIA)

USA UN DETERGENTE CON PH ADATTO ALLA TUA ETÀ:

- BAMBINE: 4,5-6
- ETÀ FERTILE E GRAVIDANZA: 3,5-5,5
- MENOPAUSA: 4,5-6

Controlla che il pH sia riportato sul detergente, spesso viene indicato solo "pH fisiologico"

BASTANO **POCHI BIDET AL GIORNO,** SI CONSIGLIANO 1-2 AL MASSIMO!

NO ESERCIZI DI STOP-PIPÌ DURANTE LA MINZIONE, NÈ MINZIONI PREVENTIVE PRIMA DI USCIRE "PER SICUREZZA"



Ostetrica Carolina Abrami

Sessualità



SCEGLI UN LUBRIFICANTE ADATTO: A BASE D’ACQUA (MEGLIO CON I SEX-TOYS) OPPURE SILICONICI (DURANO PIÙ A LUNGO)



FAI LA PIPÌ DOPO IL RAPPORTO SOLO SE TI SCAPPA, POTRESTI AVERE PIÙ DIFFICOLTÀ PERCHÈ I TESSUTI SONO PIÙ IRRORATI, QUINDI PIÙ GONFI

NON DOVRESTI PROVARE DOLORE NÈ ALL’INGRESSO DELLA VULVA NÈ IN PROFONDITÀ





SE HAI CISTITI DOPO OGNI RAPPORTO A DISTANZA DI 48-72H PUÒ TRATTARSI DI “CISTITI POST COITALI”: POSSONO AVERE ORIGINE MECCANICA (QUALCOSA A LIVELLO MUSCOLARE NON FUNZIONA), ATTENZIONE AD ASSUMERE ANTIBIOTICI SOLO QUANDO È PRESENTE UN’INFEZIONE!

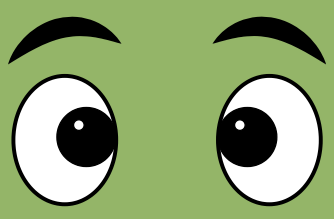


Ostetrica Carolina Abrami

Percezione

QUALCHE ESERCIZIO PER PROVARE A SENTIRE IL TUO PERINEO

GUARDARSI ALLO SPECCHIO DURANTE O PRIMA DEGLI ESERCIZI AIUTA MOLTO, SPESSO CI CONOSCIAMO MENO DEL PREVISTO!





PROVA AD ARROTOLARE UN ASCIUGAMANO, METTILO SU UNA SEDIA E SIEDITI SOPRA “A CAVALCIONI”; PROVA ORA A CONTRARRE E RILASCIARE IL PAVIMENTO PELVICO, SE PERCEPISCI IL SUO MOVIMENTO A CONTATTO CON L’ASCIUGAMANO SEI GIÀ A BUON PUNTO!

ESERCIZIO PRO: RESPIRANDO IN POSIZIONE ERETTA, CHIUDI GLI OCCHI E PROVA A PERCEPIRE COME SI MUOVE IL PAVIMENTO PELVICO IN INSPIRAZIONE ED ESPIRAZIONE (SE NE HAI UNA BUONA PERCEZIONE DOVREBBE MUOVERSI)



Ostetrica Carolina Abrami

Gravidanza e post-parto



QUESTO È IL PERIODO MIGLIORE PER PREPARARE IL TUO PERINEO.
TRAMITE **IL MASSAGGIO PERINEALE** È POSSIBILE **PREVENIRE LACERAZIONI** DI ALTO GRADO E RIDURRE IL RISCHIO DI EPISIOTOMIA

ESERCIZI DI ROTAZIONE/BASCULAMENTO DEL BACINO SULLA FIT-BALL POSSONO AIUTARTI A SCIOGLIERE TENSIONI OLTRE CHE A MOBILIZZARE LA ZONA PELVICA

Non me ne vogliano le nonne e le suocere ma..

DOPO IL PARTO EVITA L'USO DI PANCERE, GLI STUDI SCIENTIFICI CONFERMANO CHE IL SUO UTILIZZO AUMENTA LA PRESSIONE A LIVELLO ADDOMINALE, AUMENTANDO IL RISCHIO DI INCONTINENZA E PROLASSO

LE FASCE PER PORTARE LA TUA CREATURA SONO INDUBBIAMENTE MOLTO COMODE, MA ATTENZIONE, ANCHE QUESTO PESO A LIVELLO ADDOMINALE PRODUCE LO STESSO EFFETTO, CAUSANDO DANNI A LIVELLO PERINEALE (SOPRATTUTTO SE VIENE UTILIZZATA FIN DALLE PRIME SETTIMANE)



Ostetrica Carolina Abrami

NON NORMALE

AVERE

- DOLORE AI RAPPORTI
- DOLORE MESTRUALE INVALIDANTE
- DOLORE VULVARE AL TOCCO O ALLO SFIORAMENTO
- DOLORE ANALE
- PERDITA URINA SOTTO SFORZO
- INCONTINENZA URINARIA DA URGENZA
- INCONTIENZA AI GAS O ALLE FECI
- INSENSIBILITÀ VULVO/VAGINALE
- SENSAZIONE DI SPILLI VULVARI
- PRURITO/BRUCIORE/INFEZIONI RICORRENTI
- EMORROIDI, RAGADI RICORRENTI
- ANORGASMIA SITUAZIONALE O COMPLETA
- PROLASSI



Ostetrica Carolina Abrami

COME FUNZIONA LA VISITA OSTETRICA?



PRIMA VISITA (DURATA 1,5H):
CONSISTE IN **UN'ANAMNESI** GENERICA APPROFONDITA MA ANCHE MESTRUALE, MINZIONALE, FECALE, SESSUALE E GRAVIDICA

SEGUE **VISITA OSTETRICA (**SE POSSIBILE E SE CONSESUALE) PER VALUTAZIONE PELVICA TRAMITE OSSERVAZIONE ED ESECUZIONE DI TEST PALPATORI

VALUTAZIONE DEL PROBLEMA E DELLA TERAPIA: ESERCIZI DI FISIOKINESITERAPIA, MASSAGGI, TERAPIA VIBRAZIONALE, TENS (Stimolazione Elettrica Nervosa Transcutanea), TTNS (Stimolazione Nervo Tibiale Posteriore), TERAPIA DOMICILIARE, TERAPIA TOPICA

I **FOLLOW-UP** (DURATA 1H) SI PROGRAMMANO IN BASE ALLA PRIMA VALUTAZIONE DEL PROBLEMA, OGNI **PERCORSO È PERSONALIZZATO** E SPECIFICO PER OGNI PAZIENTE

A volte è necessario collaborare in equipe con diversi professionisti (il percorso può intersecarsi infatti con ginecolog* fisioterapist*, osteopat*, psicoterapeut*, nutrizionist*)



Ostetrica Carolina Abrami