



AMBULATORIO DI RIEDUCAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

S.C.U. CLINICA OSTETRICA E GINECOLOGICA

DIR. PROF GIUSEPPE RICCI

COORDINATRICE AREA DIURNA OSTETRICA E DEGENZE

LAURA DI PIETRO

AMBULATORIO A GESTIONE OSTETRICA:

DR.SSA OSTETRICA VALENTINA DUSSICH,

DR.SSA OSTETRICA ANNALISA GRANÀ

www.burlo.trieste.it

 @BurloGarofolo

 YouTube | IRCCS Burlo Garofolo

 @BurloGarofolo



COS'È IL PAVIMENTO PELVICO?

Il pavimento pelvico è l'insieme dei muscoli e legamenti che chiudono in basso il nostro bacino.

Ha la funzione di:

- stabilizzazione del bacino e sostegno degli organi pelvici
- continenza urinaria e fecale
- funzione sessuale
- interviene durante il parto

LE DISFUNZIONI DEL PAVIMENTO PELVICO

Le disfunzioni del pavimento pelvico femminile rappresentano una problematica diffusa che può portare a:

- ➔ perdite d'urina, gas e feci
- ➔ prolasso d'organo
- ➔ sensazione di fastidio e pesantezza
- ➔ dolore pelvico
- ➔ dolore ai rapporti sessuali

LA RIEDUCAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

È l'insieme delle tecniche che hanno lo scopo di attuare e risolvere i segni e i sintomi derivati dalle disfunzioni dello stesso.

Può essere suddivisa in 3 momenti:

1. presa di coscienza
2. potenziamento muscolare
3. attivazione e corretto utilizzo della muscolatura (automatizzazione).



A CHI È RIVOLTA?

Donne che presentano:

- incontinenza urinaria, gas o fecale
- ritenzione urinaria
- stipsi
- prolasso degli organi pelvici
- dolore pelvico
- pre e post partum (in seguito alle grandi modificazioni dovute alla gravidanza)
- prima e dopo interventi chirurgici (uretra, vescica, utero) a scopo preventivo e/o curativo

OBIETTIVI DELLA RIEDUCAZIONE

- ripristinare l'attività degli sfinteri uretrale ed anale (responsabili della continenza e dello svuotamento)
- creare una corretta sinergia tra muscoli addominali e perineali
- normalizzare il tono muscolare del perineo
- regolarizzare la dinamica respiratoria
- counseling minzionale, defecatorio e stili di vita

BENEFICI DELLA RIEDUCAZIONE

- Riduzione o assenza di perdite (urinarie, gas, feci)
- diminuzione del dolore alla schiena (facendo lavorare correttamente bacino e perineo)
- migliora la consapevolezza
- riduzione o assenza di dolori durante o dopo i rapporti sessuali
- migliora i tempi di recupero post-chirurgico

COSA OFFRE L'AMBULATORIO?

- Esercizi di presa di coscienza del pavimento pelvico e del trasverso dell'addome (tattili, visivi, uditivi)
- esercizi di rinforzo e/o rilassamento del pavimento pelvico
- esercizi di respirazione
- esercizi posturali (attivando automaticamente il pavimento pelvico, limitando le iperpressioni addominali)
- educazione ad una corretta spinta evacuativa e minzionale
- fisiokinesiterapia

- trattamento personalizzato in base alle singole esigenze



COME ACCEDERE ALL'AMBULATORIO

SEDE: Palazzina Ambulatori I piano stanza 10

PRENOTAZIONE: con impegnativa fornita dal medico specialista con prescrizione per: «rieducazione uro.ginecologica 1 ciclo», telefonando presso gli ambulatori allo 0403785370 dal lunedì al venerdì dalle 12 alle 14 o inviando l'impegnativa tramite email all'indirizzo: rieducazione.pavimentopelvico@burlo.trieste.it

In collaborazione con Ufficio Relazioni con il Pubblico e Comunicazione.

Le informazioni non sostituiscono le indicazioni mediche e sono prive di conflitto d'interesse.

30/09/2021