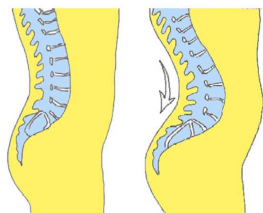


COSA NON FARE



- **MANTENERE UN ATTEGGIAMENTO DI IPERLORDOSI**

- **SOLLEVARE PESI**



- **ESERCIZI ADDOMINALI PRECOCI IN PUERPERIO** senza un'adeguata protezione perineale
- **ALLATTARE IN PIEDI E SENZA AVER PRIMA SVUOTATO LA VESCICA.**



- **ESEGUIRE SFORZI ECCESSIVI DURANTE LA DEFECAZIONE**
- **SPINGERE PER SVUOTARE LA VESCICA**

AMBULATORIO PER LA RIEDUCAZIONE PERINEALE

Gestito dalle Ostetriche dell'U.O.C.
di Ostetricia e Ginecologia.

Il trattamento è indicato in caso di:

- Difficoltà a trattenere l'urina
- Perdite involontarie di urina
- "Urgenza" alla minzione
- Rilassamento con perdita di tono della fascia addomino-pelvica

Per informazioni 0549 - 994579
dal Lunedì al Venerdì
dalle 08:00 alle 14:00



www.spacciopannolini.net

www.mamisrl.com



ISS
Istituto per la Sicurezza Sociale

LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO IN POST-PARTUM



I CORSI SI TERRANNO IL VENERDI' PRESSO

**AMBULATORIO III PIANO
OSPEDALE DI STATO
dalle 09:00 alle 13:00**

INTRODUZIONE

In gravidanza e nel post-partum i disturbi del pavimento pelvico sono molto frequenti.

- **CAUSE ANATOMICHE:** il pavimento pelvico è una zona molto vulnerabile sulla quale scaricano le pressioni endotoraciche ed endoaddominali.
- **CAUSE ORMONALI:** aumenta la ritenzione idrica e contemporaneamente vi è un ammorbidimento di tutti i tessuti.
- **CAUSE POSTURALI:** a causa dell'aumento del peso dell'addome e del peso in generale si assume una postura di iperlordosi con alterazioni della statica degli organi pelvici ed aumento della pressione sulla zona anteriore del pavimento pelvico.
- **CAUSE TRAUMATICHE:** legate all'evento parto

COSA FARE



- **POSTURA CORRETTA** con riallineamento della colonna vertebrale (canguro) e del bacino (es. non tenere il bimbo in braccio sempre dallo stesso lato).

- **ALLATTARE SDRAIATE SU DI UN FIANCO** (nelle prime settimane)



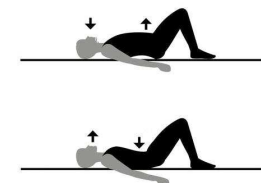
- **SVUOTARE LA VESCICA PRIMA DELLA POPPATA**



- **RESPIRAZIONE ADDOMINALE** (preferibilmente)

- **PREVENIRE LA STIPSI**
- **EVACUAZIONE IN ESPIRAZIONE** eventualmente con sgabello sotto i piedi

- **ALLENAMENTO DELLA MUSCOLATURA PERINEALE** in sincronia con la respirazione e la muscolatura addominale



- **SCUDO PELVICO-ADDOMINALE** durante gli sforzi improvvisi come un colpo di tosse, starnuti, sollevare il neonato dalla culla, prendere in braccio bambini più grandi, sollevare le borse della spesa o la cesta del bucato, ecc.



- **ALZARSI DAL LETTO** passando dalla posizione su un fianco poi seduta

- **CONTROLLO DEL DOLORE** (in caso di suture perineali, tagli cesarei ecc.)
- **MASSAGGI DEL PERINEO** (con olio di mandorle o di germe di grano)