

STUDIO GINECOLOGIA BATTAGLIA

Ecografia diagnostica

Specialista FMH Ginecologia & Ostetricia Operatorie
Medicina complementare integrata

Via Nassa 46 – 6900 LUGANO

Tel. 0041 91 9232242

Fax 0041 91 9227166

Via Cantonale 54 – 6983 MAGLIASO

Tel. **0041 76 5160300**

Fax 0041 91 6009092

Mail Address: levatrice@studioginecologiabattaglia.com

Web site: www.studioginecologiabattaglia.com

FB e Instagram: studioginecologiabattaglia



LA CHINSITERAPIA PELVI-PERINEALE



Il **pavimento pelvico** è l'insieme delle strutture muscolari, fasciali e connettivali che chiudono in basso il bacino e che danno sostegno agli organi addominali. Il **perineo** è la zona del pavimento pelvico compresa tra la fine della vagina e l'inizio dell'ano.

Con il termine **chinesiterapia** si intende invece l'insieme delle forme di attivazione muscolare (chinesis=movimento) a fine terapeutico.

La chinesiterapia pelvi-perineale consiste quindi in una serie di esercizi mirati al rinforzo dei muscoli del pavimento pelvico e in ambito ginecologico può essere a scopo preventivo oppure terapeutico, ponendosi l'obiettivo di prevenire e/o trattare i problemi di prolapsi, di incontinenza urinaria e di migliorare la qualità della vita sessuale.

Indicazioni alla chinesiterapia preventiva:

- Post-partum e allattamento prolungato
- Prima e/o dopo intervento chirurgico
- Muscolatura indebolita
- Dolori perineali
- Età
- Limitazione dell'attività fisica

Indicazioni alla chinesiterapia terapeutica:

- Incontinenza urinaria da sforzo
- Incontinenza urinaria da urgenza lieve
- Urgenza minzionale

- Prolasso genitale di grado lieve
- Incontinenza fecale
- Dolore pelvico cronico
- Disturbi sessuali

Le fasi del programma chinesiterapico consistono in:

- Presa di coscienza della muscolatura del pavimento pelvico
- Eliminazione delle sinergie muscolari per attivare in modo selettivo la muscolatura perineale
- Training muscolare vero e proprio attraverso esercizi di contrazione e rilassamento
- Automatizzazione dell'attività muscolare perineale durante le attività della vita quotidiana

Per ottenere buoni risultati è fondamentale esercitarsi con costanza per 10-20 minuti al giorno, già dopo un mese e mezzo di esercizio si ottengono miglioramenti dei sintomi.