

# Datti una mossa!

La Casa del Benessere e del divertimento

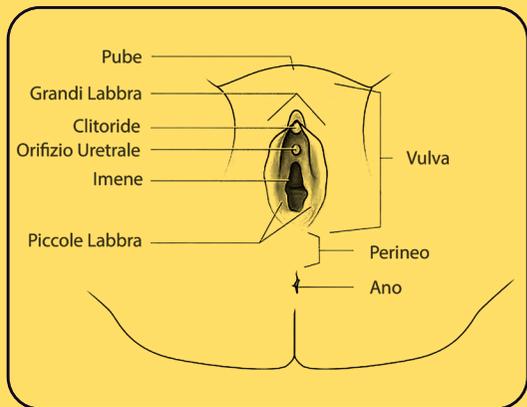
# SALUTE DEL PERINEO



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Il **PERINEO** detto anche **Pavimento Pelvico** è quella parte del corpo situata tra pube e coccige, composta da muscoli che nella donna abbracciano l'uretra, la vagina e l'ano.



Ha diverse funzioni:

- sostiene i visceri pelvici (utero, vescica, retto);
- controlla attivamente l'apertura e la chiusura dell'uretra, della vagina e dell'ano;
- è una porta fisica ed emotiva, collegamento tra l'interno e l'esterno;
- è l'organo della nascita e il centro della sessualità.

Svolge quindi funzioni fisiologiche fondamentali per l'organismo e rappresenta il mondo interno della donna.

Il perineo in alcune donne può essere privo di tono, in altre è troppo contratto.

E' importante mantenere il benessere bio-psico-sociale per prevenire il discomfort perineale.

Le principali disfunzioni del pavimento pelvico possono essere caratterizzate da:

- Incontinenza urinaria (incontinenza da sforzo, incontinenza d'urgenza, incontinenza mista);
- Ritenzione urinaria;
- Stipsi;
- Incontinenza anale;
- Alterazioni della statica pelvica (prolassi urogenitali e ano-rettali);
- Dolore pelvico cronico;
- Vulvodinia;
- Ipovalidità muscolare perineale.

Tali disfunzioni possono interessare una donna su quattro.

I principali fattori di rischio sono:

- obesità;
- gravidanza e parto;
- stipsi cronica;
- fumo;
- lavori molto pesanti;
- menopausa.

## COME PRENDERSI CURA DEL PERINEO

Seguire uno stile di vita sano, un'alimentazione adeguata (appropriata quantità e qualità nutrizionale), assumere una postura adeguata e movimenti corretti, raggiungere la consapevolezza (presa di coscienza del perineo) per essere competenti e motivate a praticare esercizi mirati ed efficaci da inserire nelle attività della vita quotidiana.

Per approfondire la conoscenza del perineo l'ostetrica è la figura a cui poter fare riferimento.