

# La cura del perineo

Molti disordini dell'area pelvica rispondono straordinariamente bene ai trattamenti fisioterapici.

Si stima che il 70% delle donne trattate risolvano il problema attraverso la riabilitazione ed entrando in contatto con questa parte del proprio corpo migliorino la sensibilità vaginale con indiscusse ripercussioni anche sulla vita sessuale.

La rieducazione perineale è indicata sia come prevenzione che come risoluzione di molte problematiche (ad esempio: l'incontinenza) in diverse situazioni: post-partum, chirurgia pelvica, dolori perineali, prolungato allattamento, stipsi, emorroidi, debolezza muscolare collegata a malattie congenite o neuropatie, sintomi derivanti dalla pratica sportiva "impattante" (atletica, ginnastica artistica, pallavolo, ecc.).

Confidenza,  
servizio,  
innovazione:  
per ogni donna  
di ogni età.



## Pelvilab

### Rieducazione perineale

dott.ssa Cristina Sluga – ostetrica

### Prestazioni ambulatoriali

Istituto fisioterapico Città di Trieste  
Piazza San Giovanni, 1 – 34122 Trieste  
dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 19.00  
per appuntamenti: +39 040 362548  
e-mail: info@fisioterapiacittaditrieste.it

### Prestazioni a domicilio

Orari secondo le esigenze della paziente  
per appuntamenti telefonare al:  
+39 327 3280464 dalle ore 8.00 alle 21.00

### Informazioni

tel. +39 327 328 0464  
e-mail: pelvilab@gmail.com  
www.pelvilab.it

 Seguici su Facebook!



Il punto specializzato  
nella riabilitazione perineale a Trieste

# Pelvilab

# Cosa risolve la riabilitazione perineale?

## Superare silenzio e imbarazzo

Recenti ricerche dimostrano che circa il 56% delle donne sperimentano condizione di disagio legate a problemi dell'area perineale. Spesso scelgono il silenzio, perché sono frequentemente imbarazzate dal menzionare i sintomi anche al proprio medico, perché ritengono che non esistano opzioni di trattamento disponibili.



## Incontinenza urinaria

L'incontinenza urinaria, anche leggera, peggiora seriamente la qualità della vita di molte donne ed è riconducibile a diverse cause (post-parto, menopausa, pratica di attività sportiva, situazioni post-operatorie, ecc.) ma con fisioterapia e riabilitazione può essere migliorata o guarita.



## Gravidanza

Gravidanza e parto sollecitano intensamente l'area perineale. La riabilitazione del pavimento pelvico serve a preparare il perineo al parto (con riduzione della durata del parto e dei traumi) attraverso ginnastica, respirazione e rilassamento, allenamento con palloncino per lo stretching, e dopo il parto a ridurre le conseguenze (inclusa frequentemente l'incontinenza).



## Disfunzioni sessuali

Provare dolore durante i rapporti sessuali non è normale: chiedere una consulenza può fornire preziose informazioni e risolvere il problema!



## Prolasso uterino e dolori pelvici

Il dolore pelvico, anche quello connesso al prolasso uterino è una sindrome complessa e spesso invalidante. La fisioterapia e la riabilitazione del pavimento pelvico possono migliorare notevolmente la qualità della vita delle donne che ne sono colpite, in modo cronico o in relazione a postumi (ad esempio di operazioni chirurgiche).

# Che cos'è Pelvilab?

## Pelvilab è il nuovo punto ambulatoriale a Trieste specializzato nei trattamenti riabilitativi rivolti alla salute della zona pelvica femminile.

La struttura, in pieno centro, è localizzata nell'ambito del Centro Fisioterapico Città di Trieste (Piazza San Giovanni 1). Per venire incontro alle possibili esigenze femminili è inoltre offerto, su richiesta, il servizio a domicilio. L'offerta di **Pelvilab** soddisfa la necessità di servizi specializzati di riabilitazione perineale nell'area triestina, in relazione ad una domanda crescente, anche in funzione del diffondersi della conoscenza sulle notevoli opportunità offerte dalla riabilitazione perineale per il miglioramento della qualità della vita femminile.

**Pelvilab** punta alla fusione degli elementi personali e confidenziali nel trattamento del paziente, con l'applicazione delle tecnologie e degli approcci più innovativi, ed è fondato su un'ampia conoscenza ed esperienza di training nelle tecniche riabilitative collegate alla terapia del pavimento pelvico, nel "biofeedback", nelle tecniche di rinforzo e rilassamento, e nella auto-formazione della paziente, anche con programmi da svolgersi a casa e altri servizi secondo le esigenze individuali.

# Prestazioni



## Percorso riabilitativo

- Valutazione funzionale del pavimento pelvico
- Presa di coscienza della zona perineale
- Massaggio perineale
- Fisiokinesiterapia (esercizi motori)
- Biofeedback (analisi con sonda del risultato del lavoro muscolare)
- Elettrostimolazione del pavimento pelvico (per rilassamento e allenamento passivo del muscolo)
- Preparazione del perineo al parto (per ridurre i tempi ed eventuali traumi) attraverso ginnastica, respirazione e rilassamento, massaggio al perineo, e utilizzo del dispositivo "Epi-No" (palloncino per stretching perineale)



## La riabilitazione perineale è indicata sia come prevenzione che come risoluzione di molti disturbi quali:

- Incontinenza urinaria e fecale
- Incontinenza di urgenza e incontinenza da sforzo
- Prolasso pelvico, cistocele, rettocele, prolasso uterino
- Dolore addominale e senso di peso al basso ventre
- Stipsi
- Emorroidi e debolezza del muscolo perineale primaria o secondaria
- Cistiti interstiziali
- Infezioni ricorrenti
- Vulvodinia
- Disfunzioni sessuali
- Post operatorio pelvico (ginecologico e intestinale)
- Durante la gravidanza e nel dopo parto
- Menopausa