

### Chiami questo numero

Se si accorge che ha delle perdite di urina quando compie degli sforzi o è costretta ad usare assorbenti e protetti slip per compiere con serenità le attività quotidiane ne parli subito con il Medico specialista e l'Ostetrica o con il Medico di famiglia. La tempestività permette di risolvere al meglio il problema con minor impatto possibile.

#### Ospedale di Desenzano del Garda

U.O. Di Ginecologia e Ostetricia

Ambulatorio Uroginecologico  
da prenotare in segreteria di reparto 030.9145261  
dalle 10 alle 12.30 dalle 13 alle 16

prove urodinamiche  
prenotazioni tramite Call Center Regionale

#### Ospedale Lonato del Garda

U.O. Medicina Fisica e Riabilitazione

Ambulatorio Rieducazione Pavimento Pelvico

#### Ospedale di Manerbio

U.O. Di Ginecologia e Ostetricia

Ambulatorio Uroginecologico  
e delle prove urodinamiche

Ambulatorio Rieducazione Pavimento Pelvico

#### Ospedale di Gavardo

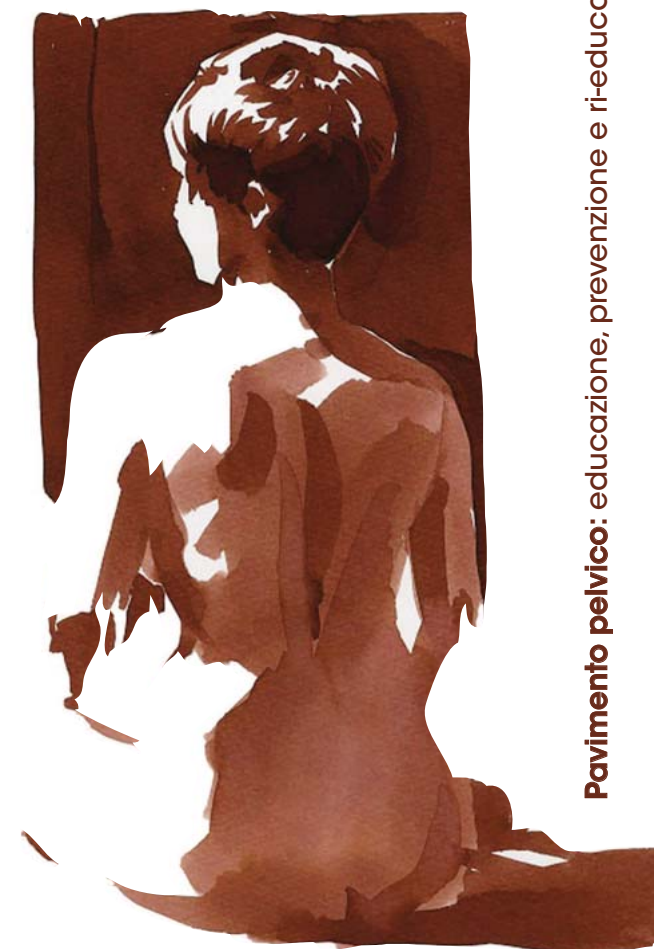
U.O. Di Ginecologia e Ostetricia

Ambulatorio Uroginecologico  
e delle prove urodinamiche

Ambulatorio Rieducazione Pavimento Pelvico

#### PER PRENOTAZIONI

Call Center Regionale (CCR)  
800.638638 da telefono fisso  
02.999599 da cellulare  
dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 20  
sabato dalle 8 alle 13



Il perineo questo  
sconosciuto  
...imparare a conoscerlo  
fa la differenza



La **Riabilitazione Perineale** è finalizzata al recupero del tono, della forza e della resistenza della muscolatura del pavimento pelvico tramite:

- la **conoscenza e la percezione** di questa regione anatomica e della sua capacità muscolare;
- la **ginnastica perineale** integrata da tecniche elettroterapeutiche;
- **tecniche per utilizzare la propria muscolatura** perineale nelle attività della vita quotidiana.

La riabilitazione perineale è anche **prevenzione**, soprattutto nella donna gravida e nel puerperio.

È consigliata a tutte le **donne con problemi di incontinenza urinaria e/o gradi lievi di prolasso**.

Può essere considerata un trattamento complementare per le **donne sottoposte a chirurgia per prolasso e/o incontinenza urinaria** prima o dopo il trattamento principale.

**Il perineo è al centro della vita di ogni donna**, partecipa attivamente ad ogni fase della sua esistenza.

È un insieme di muscoli che come una rete sostiene i visceri pelvici, la vagina e il retto.

Se il perineo si rilassa in seguito alla gravidanza, al parto, all'età, a fattori costituzionali soggettivi, anche gli organi meno sostenuti tendono a rilassarsi. Gli sfinteri sono meno efficaci e possono verificarsi episodi di incontinenza soprattutto durante gli sforzi.

Impariamo insieme a prevenire questo rilassamento e a ritrovare la tonicità perduta attraverso una migliore conoscenza del nostro corpo e ad esercizi mirati.