



Riabilitazione del Perineo Femminile

**Sei incontri a cadenza settimanale
di ginnastica perineale strutturata.**

Ogni giovedì dalle 17.00 alle 18.30
presso il Consultorio Familiare "Val Seriana",
Viale Stazione 26/A - ALBINO
Tel. 035.759703

"Prenditi cura di Te"

Il perineo è fonte di vitalità, di forza e sicurezza nel nostro corpo. Fa parte del nostro centro, del bacino, e funziona come sostegno degli organi addominali. Benché sia una parte del nostro corpo spesso avvolta da un "tabù culturale", il perineo svolge funzioni fondamentali per la nostra salute.

In alcuni momenti della vita la donna è esposta all'indebolimento dei muscoli perineali: il parto, la menopausa, la stitichezza, talvolta l'obesità, la tosse cronica o alcuni lavori pesanti possono compromettere la tonicità del pavimento pelvico, con importanti conseguenze sulla tenuta degli sfinteri dell'uretra e dell'ano, e sulla funzione del perineo stesso durante l'attività sessuale.

In Italia, dopo i 40 anni, il 40% delle donne ha episodi di incontinenza urinaria. Con l'aumentare dell'età questa percentuale cresce.

Una serie di esercizi mirati e di tecniche che ciascuno può ripetere a casa propria sono la soluzione migliore e non invasiva per rivitalizzare, rafforzare e recuperare il perineo, che, come qualsiasi altro muscolo del nostro corpo, con il giusto allenamento recupera tono ed elasticità.



**Per informazioni e richiesta di adesione
telefonare allo 035.759703 tutti i giorni
da lunedì a venerdì
dalle ore 9.30 alle 12.30 e
dalle 14.30 alle 16.30
(posti disponibili: 8 per gruppo)**