SERVIZI OFFERTI

- ***Valutazione del pavimento pelvico***

Valutazione delle disfunzioni del pavimento pelvico: dolore pelvico, incontinenza urinaria e anale, stitichezza, urgenza minzionale, rapporti sessuali dolorosi/insoddisfacenti, prolasso degli organi pelvici.

La visita si compone di una prima parte in cui si effettuerà un'anamnesi accurata per valutare i fattori di rischio e lo stato di salute generale, e di una seconda parte in cui verrà eseguita la visita pelvica e si andrà a verificare la tonicità e la capacità contrattile dei muscoli, nonché la presenza di disfunzioni.

- ***Valutazione del pavimento pelvico in gravidanza***

Valutazione del pavimento pelvico durante il 1° trimestre di gravidanza e successiva rivalutazione nel 2° e 3° trimestre.

La valutazione prevede:

- Raccolta anamnesi accurata.
- Indagine delle abitudini minzionali e defecatorie.
- Compilazione della Perineal Card per individuare la classe di rischio per danni pelvi-perineali.
- Visita manuale del pavimento pelvico anteriore e posteriore.

- ***Valutazione del pavimento pelvico nel post-partum***

Valutazione del pavimento pelvico entro i 7-10 giorni post partum, in modo da poter lavorare su muscoli e legamenti in maniera ottimale. In alternativa il prima possibile.

Durante la valutazione si eseguirà:

- Raccolta anamnesi, con attenzione sulla storia del parto (modalità del parto, durata del travaglio, eccetera).
- Compilazione della Perineal Card per individuare la classe di rischio e delineare un programma di recupero perineale appropriato.
- Visita manuale del pavimento pelvico anteriore e posteriore; valutazione dell'episiotomia/lacerazione.

- ***Valutazione del pavimento pelvico in menopausa***

Valutazione del pavimento pelvico in menopausa. La situazione di ipoestrogenismo presente in menopausa e la riduzione del collagene è la principale causa del manifestarsi dei sintomi di disfunzioni perineali latenti.

Durante la visita si effettuerà un'anamnesi accurata, al fine di valutare i fattori di rischio e lo stato di salute generale, successivamente verrà eseguita la visita pelvica.

È importante fornire le giuste informazioni circa i cambiamenti che si vivranno per affrontarli con serenità, ed effettuare una valutazione del pavimento pelvico al fine di preservare/mantenere una buona salute perineale.

- ***Rieducazione***

La rieducazione viene effettuata quando sono presenti disfunzioni pelviche di lieve entità, per le quali è sufficiente un intervento educativo mirato al ripristino delle corrette abitudini igienico-comportamentali, completato dall'assegnazione di semplici esercizi da svolgere in autonomia.

- ***Riabilitazione***

La riabilitazione del pavimento pelvico viene effettuata in forma individuale e si tratta di un percorso terapeutico che viene costruito su misura per ciascuna donna. È fondamentale per recuperare la funzione muscolare e viscerale, assente o ridotta, a causa di una disfunzione pelvi-perineale. Per ottenere il miglior risultato terapeutico è fondamentale imparare a conoscere l'anatomia e le funzioni del nostro corpo, ma soprattutto imparare ad ascoltarlo e percepirlo.

La terapia riabilitativa è così strutturata:

- Conoscenza dell'anatomia attraverso schede anatomiche, presa di coscienza e percezione dell'attività dei propri muscoli pelvici attraverso feedback tattili e visivi.
- Reclutamento isolato del pavimento pelvico ed eliminazione delle sinergie muscolari agoniste e antagoniste.
- Coordinazione tra diaframma respiratorio e diaframma pelvico.
- Rinforzo dell'attività contrattile e della forza muscolare in caso di ipotono.
- Rimozione delle tensioni muscolari e miglioramento della capacità di rilassamento in caso di ipertono.
- Automatizzazione del reclutamento dei muscoli pelvici durante le attività quotidiane.

- ***Trattamenti***

- **Chinesiterapia pelvi-perineale**

La chinesiterapia o fisiokinesiterapia permette l'attivazione dei muscoli pelvici attraverso l'esecuzione di semplici esercizi. Può essere utilizzata sia per facilitare la percezione dei muscoli del pavimento pelvico e della loro attività, sia per favorire la ripresa dei corretti parametri muscolari di contrazione e rilassamento a seconda della necessità della paziente.

- **Stimolazione elettrica funzionale**

Questo tipo di trattamento viene effettuato mediante l'utilizzo di sonde vaginali o anali, oppure elettrodi di superficie, per trattare disturbi di vario genere:

- Ipotonia muscolare
- Ipertonía muscolare
- Urgenza minzionale

→ **Stimolazione del nervo tibiale posteriore**

Il nervo tibiale posteriore contiene delle fibre nervose che derivano da dove parte anche tutto il sistema nervoso del pavimento pelvico, pertanto andando a stimolarlo si riesce a stimolare anche le fibre nervose pelviche. Utilizzata per il trattamento del dolore pelvico e per l'urgenza minzionale.

→ **Ginnastica ipopressiva**

La ginnastica ipopressiva si compone di esercizi posturali che permettono una diminuzione della pressione nelle cavità toracica, addominale e pelvica. L'esecuzione delle tecniche ipopressive permette di ossigenare e rinforzare il pavimento pelvico, rinforzare e tonificare l'addome con riduzione del punto vita, ridurre eventuali diastasi dei retti addominali dopo gravidanza e sollevare meccanicamente gli organi riducendo i prolapsi conseguenti al parto, o migliorandone i sintomi.

CONTATTI

Tel. 350 0063107

E-mail: chiaracighetti.ostetrica@gmail.com

Sito internet: <https://maya-benessere-donna.webnode.it>

Pagina Facebook: MaYa Benessere Donna

Pagina Instagram: [maya_benesseredonna](https://www.instagram.com/maya_benesseredonna)