



## Dove siamo e come contattarci

### GLI AMBULATORI DEL PAVIMENTO PELVICO A PARMA E PROVINCIA

#### A Parma

Ospedale Maggiore - via Gramsci

Per prenotare una visita all'Ambulatorio di Uroginecologia e Rieducazione perineale (Padiglione Maternità, 1° piano) **chiamare il numero 0521.702328** il lunedì, mercoledì e venerdì, dalle 11 alle 12, con la prescrizione del medico di famiglia o del ginecologo.

Per accedere all'Ambulatorio di Urodinamica e Riabilitazione del pavimento pelvico dell'Ospedale Maggiore (Piastra tecnica, primo piano) occorre la richiesta del medico di famiglia o del medico specialista. **La visita** può essere prenotata **tramite gli sportelli CUP**, mentre **l'esame urodinamico telefonicamente al numero 0521. 702764** da lunedì a venerdì dalle 8 alle 13.30.

#### A Fidenza

Complesso sanitario di Vaio - via Don Tincati, 5

Per accedere occorre la richiesta del medico di famiglia "visita ginecologica ambulatorio del pavimento pelvico" e la **prenotazione al Punto di Accoglienza del complesso sanitario**



## CONOSCIAMO IL PERINEO E MANTENIAMOLO IN SALUTE!



### BENESSERE DONNA

Percorso di rieducazione e riabilitazione  
del pavimento pelvico



## Conosciamo il perineo

Il **perineo**, detto anche **pavimento pelvico**, è un insieme di muscoli che nella donna abbracciano l'apparato urinario e vaginale e l'ano. È una sorta di rete che dà **supporto e sostegno** a tutti gli organi del bacino.

Un **perineo sano e ben tonico** è importante per evitare perdite urinarie e fecali, per una soddisfacente attività sessuale e svolge un ruolo fondamentale nella gravidanza e nel parto.

## Disturbi del perineo: incontinenza e non solo

L'**incontinenza urinaria** è il disturbo del perineo più diffuso e comune. Ma non è il solo. **Difficoltà e impossibilità ad avere rapporti sessuali, incontinenza fecale e a gas intestinali** sono altre disabilità possibili, anche nelle più giovani.

## Chi è più soggetto ai disturbi perineali

I principali **fattori di rischio** sono: **gravidanza e parto** (per i traumi che comportano), **menopausa, obesità, stitichezza cronica, fumo, lavori molto pesanti** sia per il numero di ore in piedi che per la movimentazione di pesi.

**Quasi un quarto della popolazione femminile soffre di disturbi del pavimento pelvico.**

**NON AVER PAURA E NON VERGOGNARTI:  
PARLANE CON L'OSTETRICA  
O CON LA GINECOLOGA.**



## Manteniamo in salute il perineo!

Per aiutare le donne di tutte le età a prevenire e a contenere l'**indebolimento del perineo**, è attivo negli ambulatori del pavimento pelvico un **programma di RIEDUCAZIONE PERINEALE**.

L'obiettivo è di favorire il **corretto utilizzo del perineo**, di **rafforzare** attraverso **esercizi specifici** questa fascia di muscoli e di riconoscere e modificare **stili di vita errati** (alimentazione, postura, stitichezza).

Per chi deve invece recuperare la funzionalità del perineo, gli **ambulatori di riabilitazione** del pavimento pelvico propongono un percorso mirato di **RIABILITAZIONE PERINEALE**, basato su tecniche come **Chinesiterapia pelvi-perineale, Biofeedback terapia, Stimolazione Elettrica Funzionale**.



**PREVIENI I DISTURBI  
DEL PERINEO CON:  
Uno stile di vita sano  
Corretta alimentazione  
Eserci mirati per rafforzare  
i muscoli pelvici**

Per **accedere** a questi programmi è necessario effettuare **una visita ginecologica all'ambulatorio del pavimento pelvico**.

Durante la visita, **lo specialista** valuta le condizioni e **prescrive**, se necessario, **il percorso nell'ambulatorio riabilitativo**.

La visita e la riabilitazione sono soggette al **pagamento del ticket**.