

Prenditi cura del tuo perineo

Corso di ginnastica per il pavimento pelvico.

Il pavimento pelvico è un insieme di muscoli e legamenti che danno supporto e sostegno agli organi contenuti nel bacino, cioè vescica, utero e retto.

Quasi un quarto della popolazione femminile soffre di disturbi del pavimento pelvico, con significative ripercussioni sul benessere fisico, psichico e sociale.

In alcuni momenti delicati della donna, come il parto o la menopausa, può subire un indebolimento, perdendo la sua forza e la sua tonicità. Una delle conseguenze più frequenti è una leggera incontinenza durante la corsa, il salto o durante l'atto di tossire o dello starnutire.

Esistono esercizi specifici per migliorare il tono e la sensibilità di questi muscoli, per prevenire o curare l'incontinenza.

Il gruppo "Prenditi cura del tuo perineo" è dedicato a tutte le donne che vogliono prendere coscienza di questa parte del corpo, imparare a muoverla, rilassarla e prendersene cura.

È consigliato soprattutto durante e dopo la menopausa.

Prima di iniziare il percorso di gruppo ci sarà una valutazione individuale gratuita del pavimento pelvico per verificare l'idoneità alla partecipazione.

mercoledì 24 giugno, 15, 22, 29 luglio e 5 agosto

dalle 14.00 alle 15.00 (ciclo di 5 incontri)

Conduce: **Elisabetta Ferrari, Ostetrica** presso il Consultorio Familiare Santa Gianna Beretta Molla.

I posti a disposizione sono limitati ed è necessaria la preiscrizione. [Percorso gratuito.](#)



Consultorio Familiare Santa Gianna Beretta Molla

Via XXV Aprile, 1a-Clusone

tel. 035.0072310

clusone@fondazioneangelocustode.it