



La forza del movimento.

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.

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

da **mercoledì 6 maggio**

ore **18:30** (ciclo di 5 incontri)

Conduce:

Marta Guerini

Ostetrica presso il Consultorio Familiare Basso Sebino.

I posti a disposizione sono limitati ed è necessaria la preiscrizione.

Percorso gratuito.

Consultorio Familiare Basso Sebino

via Roma 35 - Villongo

tel. 035.0072320

villongo@fondazioneangelocustode.it

