



Ospedale San Paolo
Polo Universitario

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Santi Paolo e Carlo

Ambulatorio Infermieristico Riabilitazione Pavimento Pelvico/Stomacare

In occasione della Giornata Nazionale dell'Incontinenza, che si terrà il 28 giugno 2019, è organizzata un'attività di gruppo unisesso volto alla conoscenza, percezione, e rieducazione dei muscoli del pavimento pelvico.

Lo scopo è educare gli utenti al corretto reclutamento (di base) dei suddetti muscoli, spiegare la fisiologia del lavoro muscolare e del corretto tono a riposo; educare al giusto apporto di fibre e liquidi per avere un corretto svuotamento vescicale e intestinale che spesso sono alla base di disturbi della continenza per entrambi i distretti (anteriore, vescicale, e posteriore, intestinale); far conoscere agli utenti che esiste una struttura specialistica volta al miglioramento dei sintomi pelvici con professionisti formati ed esperti nella valutazione e trattamento del pavimento pelvico.

Per prenotare è necessario chiamare dal lunedì al venerdì il numero 0281844485 dalle 13.00 alle 14.00.

Gli utenti che prenderanno parte all'attività dovranno presentarsi con vestiti comodi.

L'attività avrà durata di 60 minuti con il seguente programma: rieducazione idrica e alimentare generale, postura evacuativa e minzionale (allo scopo di rilassare i muscoli pelvici e ottenere uno svuotamento fisiologico e prevenire i prolapsi dei visceri), rilassamento della colonna per favorire il suo fisiologico allineamento, rilassamento e corretta attivazione dei muscoli della colonna e degli arti inferiori dopo il riposo notturno per eliminare la dolorabilità articolare al risveglio, autovalutazione dell'escursione diaframmatica e autocorrezione di eventuali blocchi del suddetto muscolo che inficiano il corretto reclutamento della muscolatura pelvica, propriocezione del pavimento pelvico.

Le attività si eseguiranno prevalentemente a terra, utilizzando dei materassini e presidi per la propriocezione della muscolatura pelvica. Le varie attività e la parte rieducativa verranno spiegate all'inizio di ogni incontro in modo esaustivo.

Al termine dell'incontro gli utenti riceveranno una brochure informativa e riassuntiva con tutti i riferimenti e le modalità di accesso all'ambulatorio.

