

CONSULTORIO FAMILIARE DI BRENO

PRENDERSI CURA DEL... PERINEO!!



Durante il periodo della menopausa si assiste a una fisiologica diminuzione degli estrogeni. Questa carenza comporta:

- atrofia dei tessuti
- diminuzione fibre elastiche
- secchezza vaginale
- disuria, cistiti ricorrenti ed infezioni batteriche frequenti
- dispareunia (dolore durante i rapporti)

Anche la muscolatura perineale, con il passare degli anni, subisce delle modifiche. In particolare si assiste ad una perdita della sua tonicità, che a lungo andare può causare problemi quali il prolasso e l'incontinenza urinaria.

Per poter migliorare tutti i disturbi e i disagi sopra elencati, sarebbe utile iniziare a svolgere degli esercizi di ginnastica perineale che migliorino la contrattilità e la tonicità delle strutture di sostegno, così da poter avere benefici sia a breve che a lungo termine.

**Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi
all'ambulatorio ostetrico**

0364/ 329225

Il corso di ginnastica perineale si suddividerà in 5 incontri a cadenza settimanale.

Ostetrica Alberta Tosini