

Corso di conoscenza e di educazione alla percezione e alla funzione del perineo



GRUPPO SALUTE È BENESSERE



Iscrizioni a partire dal 1° ottobre

- Da effettuarsi presso “Circolo Arci Isolotto”
- Dal lunedì al venerdì
dalle ore 8,00 alle ore 12.30 e
dalle ore 14,00 alle ore 19.30
- Via Maccari, 104 - tel. 055 780070

Informazioni

- Paola Greco tel. 055 241257
oppure 349 8086535
oppure 055 8364084
- Quartiere 4 Ufficio Sport - tel. 055 7251117

Sede del Corso

- Presidio socio sanitario via Chiusi,
dalle ore 17.30 alle 18.45

Presidente
Commissione Sport
(Donatella Villani)

Presidente
Consiglio di Quartiere 4
(Giuseppe D' Eugenio)

Corso di conoscenza e di educazione alla percezione e alla funzione del perineo

inizio corso
venerdì 23 ottobre 2009
ore 17,30 - 18,45

Il corso di conoscenza e di educazione alla percezione e alla funzione del perineo è rivolto alle donne di tutte le età.

**Condotta da Paola Greco,
Ostetrica**

I muscoli perineali mantengono intatta l'architettura del piccolo bacino, tengono gli organi pelvici nelle loro sedi, sono responsabili dell'apertura e chiusura di uretra, vagina e ano e quindi della loro continenza; assecondano il passaggio del bambino nel canale del parto.

Le donne orientali, per tradizione, si prendono cura di questi muscoli, che si chiamano perineo, attraverso esercizi specifici.

Come tutti i muscoli, anche questi, se non vengono usati, perdono il tono e l'elasticità, mentre l'esercizio li tiene attivi e recupera la loro funzione.

Se la gravidanza e il parto li mettono alla prova, la menopausa richiama l'attenzione su di loro. E' infatti questo il periodo in cui le donne possono lamentarsi di qualche disagio in conseguenza della poca cura dedicata a mantenere la loro tonicità.

In questo corso ci proponiamo di fare una valutazione, insieme alle donne, dello stato attuale del loro perineo, per aiutarle nell'approfondimento della conoscenza di questi muscoli. Successivamente proporremo un lavoro che le metta nelle condizioni di saperli usare.

Scopi del corso

- approfondimento delle conoscenze personali relative al bacino
- consapevolezza della sua mobilità e tonicità muscolare per la buona salute degli sfinteri
- acquisizione degli elementi di prevenzione attraverso l'educazione all'ascolto dei segnali provenienti dal corpo
- lavoro globale con il perineo
- acquisizione di una postura corretta, di una buona mobilità tra bacino e colonna vertebrale

Linee guida del programma

- riconoscimento dei bisogni emergenti dal gruppo e valutazioni personali
- costruzione di una sequenza graduale di lavoro corporeo finalizzata alla percezione e presa di coscienza del perineo e allenamento del pavimento pelvico
- la statica del bacino e della colonna vertebrale
- il respiro e il perineo

Durata e costo del corso

Inizio corso

venerdì 23 ottobre 2009 per un totale di 8 incontri di una ora e un quarto ciascuno il venerdì di ogni settimana.

Sono ammesse min. 8 max 18 persone.

Il costo del corso è di € 80,00. La quota comprende il costo di organizzazione, materiali informativi, la quota associativa e l'assicurazione RC/infortuni.

Consigli pratici: portare un tappetino da ginnastica e un telo/plaid. Vestirsi con tuta o pantaloni comodi e calzini caldi