

LA SALUTE PELVICA-PERINEALE

NEI CICLI FEMMINILI:

EDUCAZIONE, PREVENZIONE, RIEDUCAZIONE E TRATTAMENTO DELLE DISFUNZIONI PERINEALI CON APPROCCIO OSTETRICA-SPECIFICO

Obiettivo: creare un servizio specifico per le donne con problematiche pelvico-perineali nell'arco della vita femminile e per la loro prevenzione

Condotto dalle Ostetriche Paola Greco, Sabina Pastura, Paola Frisoli e da Elisabetta Muraro, Fisioterapista, Gabriella Bianco, Psicologa

Un corso di otto moduli di 18 ore + 1 modulo di 23 ore + modulo esame di 14 ore per un **totale di 181 ore**

Date: 2-4 dicembre 2013, 2014: 15-17 gennaio, 27 febbraio- 1° marzo, 2-4 aprile, 7-9 maggio, 11-13 giugno, 22-24 settembre, 27-29 ottobre, 1-3 dicembre (23 ore)

Premessa: la salute pelvico-perineale è una condizione importante per la qualità della vita della donna e per la sua autostima, sicurezza e fiducia. La zona pelvico-perineale contiene funzioni essenziali quali la sessualità femminile, la procreazione, la ciclicità interna ed è quindi fortemente legata alle emozioni, all'istintualità, all'intuizione e alla capacità di accoglienza. E' la parte più vulnerabile e allo stesso tempo la più forte della donna. In una cultura sessofobica e piena di tabù, soprattutto sulla sessualità femminile, la salute pelvico-perineale è soggetta a tanti attacchi e distorsioni. Saper prevenire, riconoscere e trattare queste distorsioni è obiettivo di questo corso. L'ostetrica, attraverso il suo lavoro le incontra e, seguendo la donna nel tempo la può accompagnare e preparare sia in un lavoro individuale che di gruppo, in tutti i cicli della vita femminile.

Dopo questo corso avrai gli strumenti per:

- **creare e gestire un servizio per la salute pelvico-perineale** per le donne di tutte le età (adolescenza, maternità, maturità)
- **condurre gruppi pre- e postnatali e negli altri cicli delle donne** sia per la prevenzione delle disfunzioni pelvico-perineali e i traumi ostetrici, che per il loro miglioramento attraverso sequenze corporee specifiche e strumenti di counseling individuali e di gruppo
- **educare verso una sessualità libera** da tabù e aperta al piacere maschile e femminile
- **aprocciarti alle donne e con un piano di assistenza personalizzato** superando gli stereotipi e le classificazioni e fornire un'assistenza alle donne durante il parto a seconda della "storia perineale" di ognuna, della dinamica attuale del parto, della posizione del bambino in utero.
- **fornire un servizio di diagnosi e rieducazione dei disturbi pelvico-perineali** con l'osservazione critica del perineo dal punto di vista funzionale e con gli strumenti per un corretto approccio riabilitativo e la raccolta dati
- **riconoscere i segni legati al trauma** psicologico-emozionale derivato da abuso sessuale, stupro, condizionamenti culturali, perdite perinatali o danni ostetrici.
- **usare le basi dell'anamnesi e diagnosi del trauma** (psicologico) e (dis)funzioni nella sessualità femminile e mettere in atto la selezione di situazioni che richiedono un trattamento psicoterapeutico specifico.
- **conoscere le implicazioni del trauma ostetrico** (e del TC) sulla salute (psico)sessuale e riproduttiva della donna.
- **usare alcuni strumenti di intervento** e assistenza della donna con traumi perineali
- **affrontare l'argomento perineo nei gruppi dopo -parto** e condurre sequenze di lavoro corporeo nei gruppi di ginnastica dopo parto

PROGRAMMA DEL PER-CORSO

1° modulo: 2-4 dicembre 2013,
CONOSCERE IL PERINEO DALL'INTERNO
Conduce Paola Greco, ostetrica

Obiettivo di questo modulo: dare la possibilità alle ostetriche di conoscere il proprio perineo con un lavoro specifico su se stesse e sulle proprie percezioni, in modo da verificare, attraverso la soggettività, l'utilità degli esercizi che andranno a proporre alle donne.

Programma

Parte teorica

Anatomia del bacino: parte ossea e muscolare. Tavole anatomiche. Visione CD tridimensionale.

I principi della medicina soggettiva, oltre gli stereotipi e le classificazioni l'approccio personalizzato alla donna

Parte pratica: anatomia esperienziale

Lavoreremo su come la posizione del bacino condiziona la postura. Capiremo l'importanza dell'articolazione dell'anca sui movimenti pelvici.

Sentiremo i muscoli implicati nei movimenti del bacino.

Sentiremo il piano perineale e ne scopriremo le relazioni con i diaframmi, la respirazione e la voce e conosceremo come il corpo sia un continuum.

Sentiremo come percepire il corpo evocando emozioni.

Rifletteremo su cosa si intende per allenare i muscoli perineali. Sperimentaremo varie modalità di esercizi e percezione.

Scopriremo che le emozioni hanno un'influenza sul tono del perineo.

Alla fine del modulo saprai:

- Entrare in contatto con le donne e con la descrizione soggettiva del loro problema.
- Saprai, per averlo sperimentato personalmente, rispettare l'individualità di ogni donna e delle sue percezioni.
- Sarai in grado di proporre una serie di esercizi e di esperienze mirate al miglioramento della funzione perineale.

2° modulo: 15-17 gennaio 2014
PERINEO E FEMMINILITÀ, LA CRESCITA SESSUALE
Conduce Paola Frisoli, Ostetrica

Obiettivo di questo modulo: Offrire la possibilità alle ostetriche di confrontarsi con il proprio percorso di crescita ed aprire il possibile dialogo sugli aspetti dello sviluppo sessuale per evitare di creare altri stereotipi o proiezioni personali.

Acquisire maggior consapevolezza rispetto alle influenze culturali che modificano la percezione del proprio corpo e in particolare della propria sessualità già in adolescenza.

Promuovere la figura dell'ostetrica e le sue competenze come punto di riferimento per il passaggio adolescenziale.

Programma

Aspetti biologici psicologici e culturali dell'adolescenza: l'adolescente e le trasformazioni del suo corpo e della sua mente

Re incontro con la propria biografia rispetto all'imprinting mestruale e le figure di riferimento ideali o reali indispensabili al sostegno in adolescenza

La mestruazione come guida all'ascolto e al riconoscimento dei segnali del proprio corpo e dei suoi messaggi

Gli anni del "primo sangue" e la menopausa come polarità, ma con tanti aspetti in comune.

Gli strumenti nella consulenza individuale e di gruppo

L'adolescente e il rapporto con il suo corpo e la genitalità

La Contraccezione e l'ambivalenza verso la maternità

Incontrare le adolescenti nel territorio: contenuti, metodologia, lavoro corporeo

Il consultorio come luogo di riferimento per il passaggio adolescenziale

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- Affrontare il tema della sessualità femminile con modalità adatte alla pre-adolescenza e all'adolescenza
- Utilizzare metodologie coinvolgenti per sviluppare il senso critico verso le scelte in campo sessuale
- Proporre esperienze corporee adatte a conoscere, integrare, apprezzare, rispettare e amare il proprio corpo e la propria genitalità
- Attingere da altre discipline per costruire percorsi coinvolgenti.

3° modulo: 27 febbraio- 1° marzo 2014

INCONTRARE IL PERINEO NELLA PREPARAZIONE ALLA NASCITA E NEL PARTO

Conduce Sabina Pastura, ostetrica

Obiettivi specifici

Offrire spunti per trattare e sperimentare in modo diretto questo tema nei gruppi di donne in gravidanza. Capire come cambia l'assistenza alla nascita, tenendo conto della conoscenza anatomico- funzionale del perineo nelle diverse posizioni e come modulare l'assistenza nella conoscenza specifica di quella donna e del suo perineo nella sua individuale dinamica del parto.

Programma: conoscere le trasformazioni del bacino e del perineo attraverso la gravidanza; fare prevenzione dei danni perineali in gravidanza

La relazione tra respiro perineo. Il respiro nella preparazione alla nascita

Il perineo nella preparazione alla nascita: come proporre questo argomento e quali strumenti offrire alle donne per entrare in contatto con il proprio perineo nei gruppi.

Che cosa avviene al bacino ed al perineo nelle posizioni spontanee assunte dalle donne in travaglio: quali e in che momento possono essere considerate posizione "terapeutiche".

La fisiologia del perineo nel periodo espulsivo del parto. La protezione del perineo nell'assistenza ostetrica. I danni del perineo da manovre di kristeller, episiotomia, posizioni antifisiologiche e spinte "forzate". E quando c'è la peridurale?

Le cure al perineo nell'immediato post-partum.

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- affrontare il tema perineo nella preparazione al parto e proporre un lavoro corporeo mirato al contenimento in gravidanza e all'apertura in vista del parto
- fornire un'assistenza individualizzata alle donne durante il parto a seconda della "storia perineale" di ognuna, della dinamica attuale del parto, della posizione del bambino in utero.

4° modulo: 2-4 aprile 2014

IL PERINEO DISFUNZIONALE 1: DIAGNOSI E STRUMENTI PER LA RIEDUCAZIONE

Conduce Elisabetta Muraro, Fisioterapista

Obiettivi specifici:

Fornire alle partecipanti le basi per una osservazione critica del perineo dal punto di vista funzionale; Fornire gli strumenti per un corretto approccio riabilitativo.

Programma:

Parte teorica:

Riferimenti all'anatomia e fisiologia del perineo nell'ottica della diagnosi;

Fisiologia della minzione e della defecazione;

Il perineo nella quotidianità;

Cenni delle principali disfunzioni perineali;

Il primo approccio riabilitativo: la raccolta dati (cartella riabilitativa, diario minzionale, ecc.).

Parte pratica:

L'osservazione del piano perineale (e dintorni) nelle diverse posture (stazione eretta, posizione quadrupedica, accovacciata, decubito laterale, ecc.);

La palpazione del perineo (parte esterna) e riconoscimento delle principali strutture;

L'esplorazione vaginale (cosa cerchiamo? Cosa sentiamo?);

La zona anale, questa sconosciuta...

La parte pratica prevede la partecipazione sia in qualità di osservatrici, che di "praticanti", per poter permettere a tutte coloro che lo desiderano di sperimentarsi.

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- utilizzare strumenti per la raccolta dati utili a stendere un programma riabilitativo
- riconoscere e percepire al tatto le principali zone del piano perineale

5° modulo: 7-9 maggio 2014

IL PERINEO DISFUNZIONALE 2: LA RIEDUCAZIONE INDIVIDUALE NELLA RELAZIONE TERAPEUTICA

Conduce Elisabetta Muraro, Fisioterapista

Obiettivi specifici:

Fornire gli strumenti per saper utilizzare la raccolta dati, l'osservazione e l'esplorazione del perineo (modulo precedente) ai fini riabilitativi;

Fornire alle partecipanti le basi di manualità per intraprendere un percorso riabilitativo.

Programma:

Parte teorica:

Interpretare la raccolta dati, l'osservazione e l'ispezione del piano perineale: cosa ci raccontano? Cosa ci è utile per stendere un programma riabilitativo?

La relazione terapeutica: l'importanza delle parole e delle mani.

Parte pratica:

Mani che curano: il tocco, l'esplorazione, il massaggio, ecc.

Cosa fare? Come e perchè?

Partire da lontano per arrivare al perineo (se necessario): tecniche di massaggio della zona lombare, sacrale, coccigea, addominale, ecc.;

Fuori e dentro il perineo: tecniche riabilitative specifiche in relazione alle diverse problematiche (incontinenza urinaria ed anale, stipsi, dispareunia, vaginismo, dolore pelvico...)

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- utilizzare i dati raccolti, l'ispezione e la palpazione del perineo per redigere un programma riabilitativo
- utilizzare le diverse tecniche riabilitative manuali in relazione alla disfunzione ed alle esigenze della donna

6° Modulo: 11-13 giugno 2014

IL PERINEO TRAUMATIZZATO - RICONOSCERE E ACCOMPAGNARE IL TRAUMA PELVICO-PERINEALE E OSTETRICO 1

Conduce Gabriella Bianco, psicologa

Obiettivo di questo modulo: (Ri)conoscere e approfondire le emozioni legate al perineo, iniziando insieme l'elaborazione di un approccio "ostetrica-specifico" che possa offrire alle ostetriche strumenti di riconoscimento e accompagnamento della donna con traumi perineali promuovendo la sua salute bio-psico-sociale.

Programma:

Aspetti esperienziali:

Entrare in contatto con il perineo e le sue emozioni attraverso un percorso esperienziale, mediante l'utilizzo di tecniche di respirazione, visualizzazione, bioenergetiche e di arte-terapia.

La biografia perineale "Il mio perineo racconta...".

Riflessioni sul vissuto personale.

Aspetti teorici:

Concetto di Trauma Psicologico.

Tipologia del trauma: trauma per abuso, stupro, violenza psicologica, trauma ostetrico (episiotomia, parto strumentale e/o cesareo traumatico, perdite pre- e perinatali).

Manifestazioni del trauma sul perineo e la psiche femminile: conseguenze (psico)somatiche, psicologiche, psicosociali, della vita sessuale e riproduttiva (gravidanza, parto, puerperio).

Introduzione al genogramma perineale.

Suggerimenti clinici:

Come affrontare il trauma perineale I: strumenti basici per l'approccio con la donna con esperienze traumatiche precedenti.

Anamnesi, diagnosi e disegno dell'approccio terapeutico.

Dopo questo modulo avrai gli strumenti per:

- **conoscere** le esperienze emozionali legate alla biografia perineale della donna.
- **comprendere le basi delle teorie** legate al trauma psicologico-emozionale derivato da abuso sessuale, stupro, condizionamenti culturali, perdite perinatali o danni ostetrici.
- **elaborare le basi dell'anamnesi e diagnosi** del trauma (psicologico) e (dis)funzioni nella sessualità femminile legate all'esperienza traumatica.
- **accrescere**, attraverso il lavoro esperienziale, la comprensione e la sensibilità personale verso il perineo per facilitare un approccio sensibile e riparatore, per prevenire avvenimenti ri-traumatizzanti.

7° modulo: 22-24 settembre 2014

IL PERINEO TRAUMATIZZATO - RICONOSCERE E ACCOMPAGNARE IL TRAUMA PELVICO E OSTETRICO 2

Conduce Gabriella Bianco, psicologa

Programma:*Aspetti esperienziali:*

Presentazione della biografia del perineo, mediante comunicazione/ascolto attivi.

La voce del sintomo.

Riflessioni sul vissuto personale e professionale.

Rituali di riparazione e chiusura.

Aspetti teorici:

Epigenetica del trauma: conoscere origini e conseguenze per prevenire.

La psicogenealogia del trauma e il genogramma perineale.

La sessualità dopo l'esperienza traumatica.

La maternità dopo l'esperienza traumatica.

Suggerimenti terapeutici:

Come affrontare il trauma perineale II: strumenti basici per il counseling, la prevenzione e la riparazione delle esperienze traumatiche.

Il trauma dal punto di vista della resilienza femminile e con un approccio terapeutico per un empowerment post-traumatico.

Dopo questo modulo avrai gli strumenti per:

- **Leggere e comprendere la biografia perineale e il genogramma perineale.**
- **Riconoscere le implicazioni del trauma perineale** (e del TC) e gli effetti dell'attenzione sanitaria e/o ostetrica salute (psico)sessuale e riproduttiva della donna
- **Prevenire i traumi** (perineali e/o ostetrici) nelle tappe del femminile (adolescenza, maternità, maturità) con speciale attenzione alle risorse della donna.
- **Accrescere, attraverso un lavoro esperienziale e pratico, gli strumenti di intervento** e assistenza della donna con traumi perineali: aspetti logistici, operativi, terapeutici, relazionali e della comunicazione, rischi e precauzioni per l'ostetrica.
- **Riconoscere** situazioni che richiedono un trattamento psicoterapeutico specifico.
- **Curare le nostre ferite** per riconoscere, accompagnare e prevenire con-tatto.

8° modulo: 27-29 ottobre 2014

IL PERINEO DOPO IL PARTO

Conduce Sabina Pastura, ostetrica

Obiettivi specifici

Suscitare una riflessione sull'approccio alle cure del perineo nel periodo dell'esogestazione: di che cosa "ci parla" il perineo di quella donna ?

Come affrontare il tema perineo nei gruppi dopo- parto .

Come condurre sequenze di lavoro corporeo nei gruppi di ginnastica dopo parto.

Programma

La cura del perineo nel primo periodo dopo il parto; il colloquio di fine puerperio ed il *counselling contraccettivo* in allattamento.

Il recupero funzionale del perineo nel dopo parto come base per la salute futura della donna; riconoscere le situazioni che richiedono il trattamento riabilitativo.

La ripresa della sessualità e le eventuali problematiche.

Il lavoro attivo sul corpo prevede la sperimentazione degli esercizi di gruppo di ripristino della chiusura perineale e del bacino, nonché di scioglimento delle tensioni muscolari della schiena ed il ripristino della connessione addomino-perineale secondo i principi del lavoro corporeo nel dopo parto.

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- affrontare l'argomento perineo nei gruppi dopo -parto
- riconoscere quando c'è la necessità di un trattamento riabilitativo
- offrire un counselling contraccettivo dopo il parto
- condurre sequenze di lavoro corporeo nei gruppi di ginnastica dopo parto

9° modulo (23 ore): 1-3 dicembre 2014

IL PERINEO NELLA DONNA ADULTA E IN CLIMATERIO - LA PROMOZIONE ATTIVA DI UN SERVIZIO DI ASSISTENZA PER LA SALUTE PELVICO-PERINEALE

Conducono Paola Greco, ostetrica e Elisabetta Muraro, Fisioterapista

Orario: 1° giorno 10-13,30, 15-19,30, 2° giorno 9-13,14,30-18,30, 3° giorno 9-13,14-17

Obiettivi specifici

Dare la possibilità alle ostetriche di imparare ad entrare in relazione con la donna adulta, con la donna in menopausa e il suo perineo.

Capire la storia della donna e organizzare insieme a lei il recupero di una consapevolezza che è rimasta nascosta nelle pieghe del tempo.

Strumenti per promuovere attivamente un servizio per le donne

Programma

Parte teorica

Basi teoriche per la costruzione di un corso di conoscenza e di educazione alla percezione e alla funzione del perineo per le donne adulte e in climaterio.

Materiale necessario per organizzare un corso: materiale teorico (immagini, slides, modellini...) Materiale pratico (cuscini, materassini, coperte, palline, sgabelli...)

Parte pratica

- Il corpo si è trasformato nel tempo:
 - la postura,
 - la respirazione,
 - il comando inverso
- Di conseguenza osserviamo la trasformazione del perineo.
- Studio, percezione e adeguamento della mobilità del bacino e della tonicità dei suoi muscoli per una buona salute degli sfinteri.
- Come fornire conoscenze alle donne attraverso strumenti semplici: un cartellone con immagini anatomiche semplificate, modello di bacino, ecc.
- Saper accogliere le emozioni e le storie legate al perineo che le donne hanno voglia di comunicare
- Prepariamo una proposta di lavoro per otto incontri di percezione e riabilitazione del perineo.

Giornata finale: tiriamo le fila.

- Attraverso le acquisizioni di tutto il corso, formuliamo una cartella che ci permetta di conoscere la storia perineale della donna.
- Costruiamo un promemoria di salute per il perineo da affidare alle donne
- Mettiamo le basi per un nostro progetto di un servizio per la salute pelvico-perineale della donna in tutte le età

Alla fine del modulo avrai gli strumenti per:

- Organizzare un corso di otto lezioni da proporre a donne che stanno per affrontare la menopausa o a donne che l'hanno già superata
- Costruire una cartella per la salute perineale della donna
- Promuovere un servizio per la salute pelvico-perineale in ambito pubblico o privato

MODULO ESAME DI DIPLOMA – 2 giorni, 14 ore in data da definire

Questo modulo verrà fissato alcuni mesi dopo la fine delle lezioni. Prevede la presentazione di una tesi su uno degli argomenti del corso, una valutazione circolare da parte delle partecipanti stesse e una piccola prova pratica. È un'opportunità per ognuna delle partecipanti di presentarsi come esperta in un settore da lei approfondito e di ripassare in sintesi i contenuti del corso ascoltando le altre.

L'esame superato, la presentazione della relazione e la compilazione delle schede di osservazione daranno diritto al diploma, all'iscrizione all'albo di qualità e all'uso del marchio di qualità SEAO.

Modalità: il corso si svolge con didattica attiva, saturata e può essere frequentato solo interamente. Verrà attivato con un minimo 14 partecipanti.

Costo: per ostetriche con marsupiocard euro 2050, senza card euro 2500
per altre professioniste: con marsupiocard euro 2150, senza card euro 2600

Pagamento in 4 rate:

euro 300 al momento dell'iscrizione

euro 600 al 1° modulo

euro 650 al 3° modulo

euro 500 al 6° modulo

o in 12 rate mensili da 180 euro (con marsupio card)

Termine ultimo per le iscrizioni: 5 novembre 2013

Le relatrici:

Gabriella Bianco, Psicologa, Psicoterapeuta Gestalt, Coach

Corso Postlaurea in Prevenzione Psicosociale e Promozione della Salute. Esperta in Psicologia Perinatale, Psicotraumatologia e Psicologia Transculturale.

Fondatrice e direttrice del Centro di Psicologia e Psicoterapia della Donna e Perinatale a Palma di Maiorca.

Esperienza internazionale come formatrice di operatori del settore sanitario e educativo per diverse istituzioni pubbliche e organizzazioni private.

Paola Frisoli

ostetrica dal 1985, dopo 7 anni di esperienza ospedaliera alla quale affianca per tre anni l'esperienza dell'assistenza al parto a domicilio, lavora in Brasile in un progetto sulla promozione della salute della donna nei vari cicli di vita. al rientro in Italia sceglie di lavorare nel consultorio familiare pubblico e da 7 anni è responsabile delle attività di un consultorio privato accreditato. ha una formazione specifica sulla didattica attiva. Promuove gruppi sulla salute della donna nelle varie fasi del ciclo di vita femminile. Si occupa di formazione dal '98 ed ha già collaborato con la SEAO sia per corsi residenziali che presso varie ASL.

Paola Greco, ostetrica dal 1979, libera professionista, si occupa di accompagnare le donne nelle varie fasi della loro vita, dalla gravidanza (preparazione al parto in acqua) alla menopausa. Ha pubblicato un libro ("la salute della donna - il benessere del perineo) nel quale ha raccolto con altri autori la sua esperienza sulla conoscenza, prevenzione e cura delle funzioni del perineo.

Nel 2010 ha tenuto un corso di aggiornamento pilota per la toscana all'ospedale di Lucca formando ostetriche e infermiere per rispondere al bisogno di benessere perineale delle donne in gravidanza, nel dopo parto.

Si occupa di facilitare il rapporto genitori bambini in acqua.

Elisabetta Muraro, fisioterapista dal 1989. Laureata con il Corso Finalizzato presso l'Università di Verona nel 2004. Dipendente dell'Azienda Ospedaliera di Verona, si occupa di Riabilitazione del Pavimento Pelvico dal 1998. Attiva nella formazione dal 1998, dall'Anno Accademico 2010-2011 è Docente di Riabilitazione Uro-ginecologica presso l'Università di Verona Corso di Laurea in Fisioterapia.

Sabina Pastura, ostetrica dall'81. Docente della Scuola Elementare di Arte Ostetrica con formazione specifica in didattica attiva. Lavora alla Maternità Provinciale di Milano (POMM) fino al 1989. Da allora è libera professionista e lavora con La Lunanuova, studio ostetriche di cui è socia fondatrice, assistendo parti e puerperi a domicilio, conducendo gruppi pre- e dopo parto ed occupandosi in particolare di ginnastica dopo parto e riabilitazione perineale. Formazione di Yoga dal '94 al 2000. Attiva nella formazione dal 1989.