



**Comune di Firenze  
Consiglio di Quartiere 2**

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

**Per le donne di tutte le età  
condotto dall'ostetrica Paola Greco**

**Sede del corso: palestra ex Palazzina FILA via Monsignor Leto Casini**

**Informazioni:** Paola Greco 055241257 - 349808535

Q. 2 Uff. attività sportive dal lun. al ven. ore 10-13 05527670830 o 0552767836

**Iscrizioni:** Uisp Comitato di Firenze via Bocchi 32 tel 0556583505

segreteria aperta dal lunedì al venerdì dalle 9.00-13.00 / 15.00-19.00

**Inizio corso** **8 ottobre 2013**

I muscoli perineali mantengono intatta l'architettura del piccolo bacino, tengono gli organi pelvici nelle loro sedi, sono responsabili dell'apertura e della 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 a conoscere questi muscoli.

Il corso aiuta sia nei casi di mancanza di tonicità muscolare del perineo, che in quelli nei quali una eccessiva tensione crea dolore.

Recuperare l'elasticità di questi muscoli è importante per il benessere delle donne.

### **Scopi del corso**

1. approfondimento delle conoscenze personali relative al bacino,
2. consapevolezza della sua mobilità e tonicità muscolare per la buona salute degli sfinteri,
3. acquisizione degli elementi di prevenzione attraverso l'educazione all'ascolto dei segnali provenienti dal corpo,
4. lavoro globale con il perineo

### **Linee guida del programma**

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

### **Durata e costo del corso**

Martedì 12 ottobre 2010 per un totale di otto incontri di un'ora e un quarto ciascuno. Sono ammesse min. 8 max. 18 donne. Il **costo** del corso è di **80 €**. 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.