

# perineo

## FERMIAMO IL MASSACRO!

È il tempo di prevenire per non correre i problemi evitabili in gravidanza, durante il parto e nel post partum. È tempo di prendersi cura del perineo!



In collaborazione con:  
**Dr. Chiara De Gasquet**  
 Dottora in Fisioterapia,  
 Consulente del Dtin,  
 di Urologia Osp.  
 S. Raffaele Turro di  
 Milano. Curatrice  
 dell'edizione italiana  
 del libro "Perineo,  
 fermiamo il massacro!"

**“P**erineo, fermiamo il massacro”, questa frase breve ma significativa è il titolo del libro scritto da Bernadette De Gasquet, specialista in Ostetricia e Ginecologia, insegnante di Yoga e esperta nell'accompagnamento al parto e nel periodo post-partum. La sua tecnica di "educazione perineale", da tempo nota in Francia e divulgata anche attraverso numerose pubblicazioni per il grande pubblico, è da qualche tempo conosciuta anche in Italia ed

ha iniziato ad influenzare l'approccio alla presa in carico del muscolo perineale sia in ambito strettamente medico (in particolare nel percorso di accompagnamento alla nascita) sia in ambito sportivo. Tuttavia in pratica, eccetto alcune realtà, si parla e si agisce poco di educazione perineale e problemi perineali. Nonostante l'abbattimento di tanti tabù, quasi sempre infatti il perineo resta il grande sconosciuto e in genere lo si scopre solo dopo l'insorgenza di un problema come l'incontinenza.



maxime saltellando portano pesi o bimbo appeso nel muscolo posizionale in modo scrocco... Le donne spesso sono presto dalla maternità e non lasciano a se stesse durante le prime 6 settimane del parto, quelle fondamentali per il perineo.

Nella fase del post partum, oltre alla precoce ripresa degli esercizi perineali, occorre assumere comode posizioni durante l'allattamento, portando in braccio e sollevando il bimbo, affrontate in modo corretto la ripresa della sessualità. La riduzione perineale quasi sempre è tardiva, perciò non preventiva.

- Il trattamento della stipsi, problema comune in gravidanza, è quasi sempre basato solo sulla parte "alla" (alimentazione e introduzione di liquidi), non prende in considerazione la meccanica evacuativa a livello perineale.
- Durante l'attività fisica, in particolare nell'associazione degli esercizi addominali, non si integra, o lo si fa scorrettamente, la respirazione, la statica pelvica e la gestione delle pressioni intraddominali.

Per tanto molte cose possono essere migliorate con poca fatica, con un po' di logica e buon senso", afferma l'autrice del libro "Perineo, fermiamo il massacro!"

### Prenditi cura del tuo... perineo!

Il perineo, come tutti i muscoli del nostro corpo, deve essere allenato e utilizzato in modo corretto durante tutti i momenti di intervento nel sostegno degli organi addominali, e viene sollecitato continuamente: ogni volta che si aumenta la pressione intraddominale (durante uno starnuto, uno stacco, un allenamento in palestra,

durante la corsa, il salto...) e gioca un ruolo importante nei confronti della continenza e della sessualità di una donna. Per questo motivo è importante prendersene cura, proteggere dalle sollecitazioni negative che riceve durante le attività quotidiane e in occasione del parto, e rinforzarlo con esercizi specifici.

È necessario smettere di "spingere" sul perineo, utilizzando in modo corretto, cominciando da come respiriamo, oltre che durante la gestazione e il parto. Al contrario, dimenticandoci di questo muscolo e ripetendo continuamente alcuni errori evitabili si va naturalmente incontro a problemi molto fastidiosi come l'incontinenza urinaria o il prolasso di organi.

In un'ottica di prevenzione esistono semplici esercizi che permettono di rinforzare il perineo, rendendolo anche più elastico e non rigido al fine che possa accompagnare correttamente tutti i gesti del quotidiano.

**Dalla teoria alla pratica**  
 Nel "Perineo, fermiamo il massacro", non solo si mettono in evidenza gli atteggiamenti errati e le abitudini scorrette evitabili (nella vita quotidiana, nell'accompagnamento al parto e nei post partum, nello sport...), partendo da un'attenta descrizione dell'anatomia e della fisiologia del perineo, dei problemi derivanti da una scorretta gestione della mobilità del sistema gastrointestinale della ginecologia, questo muscolo (il perineo) e del sistema urinario (l'incontinenza). Vengono illustrati e descritti gesti corretti nel quotidiano, sono enfatizzati anche i benefici della educazione perineale e gli effetti della riduzione perineale.

La presenza di molti esercizi illustrati nell'altro, con semplici richiami all'anatomia e alla fisiologia, permette una migliore applicazione del gesto e della postura suggeriti, anche a chi desidera eseguire gli esercizi in autonomia.

Gli esercizi vengono proposti seguendo 3 concetti di base:

- La postura. Tutte le posizioni per gli esercizi vengono proposte in allungamento della colonna con il rispetto delle fisiologiche curve. Questo permetterà un allenamento armonioso sia dei muscoli anteriori che posteriori della colonna permettendo una corretta respirazione a livello sotto ombelicalo.

- La respirazione. Si propone quella che è definita una respirazione fisiologica addominale: durante gli esercizi gli sforzi vengono sempre proposti durante l'inspirazione dirigendo il soffio dal basso verso l'alto, diminuendo quindi l'iperpressione addominale (il rilassamento si effettuerà durante l'inspirazione).

- La pressione intraddominale. È importante integrare il perineo con la respirazione, la contrazione del perineo deve essere effettuata prima di ogni espirazione, attivando così anche la muscolatura della parete bassa dell'addome (muscoli trasversi).

La contrazione partirà dal basso verso l'alto durante una espirazione e favorendo così il risalita dei visceri. Questo libro ha lo scopo di aiutare a conoscere il perineo e a proteggerlo, con un focus sulla prevenzione e la riduzione dei prolassi, dell'incontinenza urinaria e anale, della distasia dei retti addominali, migliorando lo stato di salute della donna e la qualità della sua vita. Per farlo occorre sapere cosa è e come funziona!