



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Consultorio Familiare Lavello  
097239132- 097239135

## **Progetto di Educazione alla Salute**

### **Educazione alla salute, esercizi di tonificazione del pavimento pelvico e prevenzione dei tumori femminili**

#### **Introduzione**

Tenersi in forma è molto importante e salutare a tutte le età. La prevenzione è lo strumento principe che ci permette di ridurre la morbilità, la mortalità e gli effetti dovuti a determinati fattori di rischio o ad una certa patologia, promuovendo la salute attraverso il benessere individuale e collettivo ("**salutogenesi**"). In questo progetto si porrà l'attenzione sull'anatomia e fisiologia dell'apparato riproduttore, su come mantenerlo in salute, come fare prevenzione per alcuni tumori femminili, imparando l'autopalpazione del seno e migliorando la propriocezione e la tonicità dei muscoli del pavimento pelvico.

#### **Il pavimento pelvico**

Pur essendo molto importante per il benessere di ogni donna, ancor oggi è piuttosto **sconosciuto**. Poco citato e descritto nei testi di medicina, persino i programmi di ginnastica si occupano raramente di questa struttura muscolare: infatti anche nelle donne sportive non è detto che questa muscolatura sia tonica.

In realtà sono in tanti a non conoscere nemmeno la sua esistenza. Molteplici pudori sociali e tabù culturali hanno quindi contribuito nel tempo a renderlo ancora più non considerato e dimenticato. La medicina stessa, tra l'altro, ha raggiunto solo in questi

recenti anni una maggiore conoscenza e comprensione della sua **centralità**, del suo profondo ruolo e del suo articolato significato.

Ma è un peccato che il pavimento pelvico resti ignorato! Perché si tratta di una struttura muscolare davvero importante che, se opportunamente stimolata, risolve numerosi disturbi. Da poco si riconosce la giusta dignità ed efficacia ai cosiddetti approcci riabilitativi "conservativi". Approcci che spesso sono in grado di integrare o addirittura evitare i tradizionali interventi di tipo chirurgico o farmacologico.

È dunque fondamentale che tutti coloro che si occupano a vario titolo di salute e benessere al femminile sviluppino una maggiore sensibilità nei confronti di questo argomento, approfondendo le proprie conoscenze e sapendo diffondere alle donne le giuste informazioni sia in ambito preventivo che terapeutico e riabilitativo. Questo non riguarda solamente i medici o le figure sanitarie strettamente intese, ma anche coloro che si occupano a vari livelli di fitness e movimento corporeo in generale.

La tutela del pavimento pelvico passa infatti anche e soprattutto dalla capacità di ogni donna di riconoscerlo e attivarlo in modo automatico durante lo svolgimento delle azioni quotidiane. Uno starnuto, un colpo di tosse, il sollevamento della borsa della spesa, la presa in braccio di un bambino e persino l'esecuzione degli addominali in palestra, sono tutti gesti che, aumentando la pressione interna, sollecitano questa parte del corpo e ne richiedono la giusta preparazione e controllo. Occorre quindi, per prima cosa, conoscere e ricordare alcune basilari nozioni di anatomia e fisiologia:

il pavimento pelvico, come detto, chiude il bacino verso il basso e svolge innanzitutto la funzione di sostenere **organi importantissimi**: l'**utero**, la **vagina** e la **vescica** e il **retto**. Quando la donna è in posizione eretta o esegue attività fisiche anche lievi, come il semplice camminare, comportano uno sforzo e un aumento della pressione endoaddominale, che se esercitata su tessuti indeboliti o danneggiati possono portare a diversi disturbi tra i quali i prolapsi.

Per il buon contenimento di tali organi il pavimento pelvico **necessita dell'integrità e tonicità del sistema muscolo-fasciale di sostegno e della sua innervazione**.

Se la muscolatura pelvica è in cattive condizioni, influisce sul benessere di questi organi e del basso ventre, ecco perché la ginnastica del pavimento pelvico ha un ruolo fondamentale per quanto riguarda la **salute**, la **sessualità** e l'**estetica** della donna.

Alcuni esercizi, volti a rinforzare il pavimento pelvico, possono risultare un vero toccasana per entrambi i sessi, in realtà non si tratta di muscoli “per sole donne” con alcune varianti, si presentano piuttosto simili anche nel sesso maschile, anche se in questo progetto ci occuperemo della muscolatura pelvica femminile.

**Qualunque sia la tua età, qualunque sia il tuo stile di vita, la ginnastica del pavimento pelvico è utilissima per ogni donna, anche per le bambine. I suoi esercizi serviranno a stare meglio, ad ottenere un aspetto più gradevole e a migliorare il tuo benessere.**

La ginnastica pelvica nelle donne può aiutare a prevenire, attenuare o risolvere:

- problemi di incontinenza urinaria;
- a contrastare il prolasso uterino;
- a ridurre gli episodi di cistiti;
- a ridurre la dispareunia;
- a combattere i dolori mestruali;
- ad affrontare meglio diversi disturbi ginecologici quali candida, vaginiti, leucorree;
- prevenire il prolasso della vescica, utero e del retto;
- un supporto in caso di infertilità;
- ottenere un addome tonico e un corpo armonioso;
- raggiungere una migliore percezione della tua femminilità.

In seguito aiuteranno:

- ad avere una gravidanza e un parto sereno e una buona ripresa post partum;
- a vivere meglio la menopausa e risolvere disturbi quali la secchezza vaginale e vampate;

- ad affrontare l'incontinenza urinaria, con difficoltà a trattenere lo stimolo della minzione, non solo dopo il parto ma anche in tarda età.

### **Obiettivi**

1. Favorire la conoscenza della “complessità” del pavimento pelvico nella promozione della salute della donna.
2. Sviluppare le conoscenze teoriche in tema d'insufficienza perineale nelle sue molteplici manifestazioni e nei fattori che ne favoriscono l'insorgenza.
3. Sperimentare un approccio corporeo come risorsa per sviluppare consapevolezza alla cura di sé.

### **Modalità**

Il progetto prevede un primo incontro con tutta la classe con la proiezione di un video “ Il miracolo della vita” a seguire tre incontri con solo le alunne durante i quali si alterneranno:

- Informazioni sull'anatomia e fisiologia del bacino;
- informazioni sulla prevenzione dei tumori femminili con insegnamento dell'autopalpazione del seno;
- esercizi di tonificazione del pavimento pelvico;
- esercizi di rilassamento.

### **Targhet**

I incontro alunni del V° anno degli istituti Liceo Classico, Ist. Agrario, I. T.C. di Lavello;

II-III e IV incontro alunne del V° anno degli istituti Liceo Classico, Ist. Agrario, I. T.C. di Lavello

## **Tempi**

N°01 incontro di un' ora con tutta la classe

N°03 incontri di un' ora con solo le ragazze.

N.B. Gli incontri si svolgeranno prevalentemente durante l'orario di motoria.

Inizio progetto 20/03/2017 fine progetto 12/05/2017

Si allega calendario

## **Operatore**

Dr.ssa Carmela Muscio Osterica Consultorio Familiare Lavello -ASP Potenza

## **CALENDARIO a.s. 2016/ 2017**

### **LICEO CLASSICO**

V A tutta la classe : lunedì 20/03/2017 dalle 09,10 alle 10,10;  
solo ragazze : martedì 28/03/2017 dalle 10,10 alle 11,10;  
solo ragazze : martedì 11/04/2017 dalle 10,10 alle 11,10  
solo ragazze : martedì 09/05/2017 dalle 10,10 alle 11,10;

V B tutta la classe : lunedì 20/03/2017 dalle 11,10 alle 12,10;  
solo ragazze : martedì 28/03/2017 dalle 13,10 alle 14,10;  
solo ragazze : martedì 11/04/2017 dalle 13,10 alle 14,10;  
solo ragazze : martedì 09/05/2017 dalle 13,10 alle 14,10.

### **I.T.T.**

V A tutta la classe : giovedì 23/03/2017 dalle 09,10 alle 10,10;  
solo ragazze : giovedì 30/03/2017 dalle 09,10 alle 10,10;  
solo ragazze : giovedì 20/04/2017 dalle 09,10 alle 10,10;  
solo ragazze : giovedì 27/04/2017 dalle 09,10 alle 10,10;

V B tutta la classe : venerdì 31/03/2017 dalle 12,10 alle 13,10;  
solo ragazze : venerdì 21/04/2017 dalle 12,10 alle 13,10;  
solo ragazze : venerdì 05/05/2017 dalle 12,10 alle 13,10;  
solo ragazze : venerdì 12/05/2017 dalle 12,10 alle 13,10.

### **I.T.E.**

V A tutta la classe : giovedì 23/03/2017 dalle 13,10 alle 14,10;  
solo ragazze : giovedì 30/03/2017 dalle 13,10 alle 14,10;  
solo ragazze : giovedì 20/04/2017 dalle 13,10 alle 14,10;  
solo ragazze : giovedì 27/04/2017 dalle 13,10 alle 14,10.

# **PROGRAMMA ESERCIZI DI TONIFICAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO**

## **1 INCONTRO**

CENNI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL PAVIMENTO PELVICO.

RISCALDAMENTO.

ESERCIZI DI PERCEZIONE E RESPIRO

( STRINGERE LA FRONTE - ESERCIZI A COPPIA SPALLA A SPALLA ).

RESPIRO TORACICO E ADDOMINALE.

GINNASTICA PROPRIOCETTIVA:

PERCEZIONE DEL BACINO CON PALLINE.

VISUALIZZAZIONE DEL BACINO.

## **2 INCONTRO**

COME E QUANDO FARE L'AUTOPALPAZIONE AL SENO

RISCALDAMENTO.

ESERCIZIO “ LA PERLA”.

ASCENSORE.

PALLINA TRA LE GINOCCHIA.

ESERCIZI IN POSIZIONE CARPONI.

ASCENSORE.

VISUALIZZAZIONE POSTO PIACEVOLE, VISUALIZZAZIONE PALLONCINI COLORATI.

## **3 INCONTRO**

RISCALDAMENTO.

ESERCIZIO “ IL DONDOLO”

MOVIMENTI DI ONDULAZIONE E ROTAZIONE DEL BACINO

ESERCIZI A COPPIA

ESERCIZI CON LA CANNUCCIA

CANTIAMO INSIEME ( PENSIERO DEI POOH )

DOCCIA EMOZIONALE.

CONSEGNA PORTACHIAVI