

## INFORMAZIONI UTILI

Presidio ospedaliero  
San Salvatore  
Stabilimento ospedaliero  
Centrale  
Piazzale Cinelli 1 - Pesaro

## CHIRURGIA GENERALE

### DIRETTORE

Dr. Alberto Patriti

### INFERMIERE COORDINATORE

Romina Raffaelli

### REPARTO DI DEGENZA

Padiglione A – 1 Piano  
Telefono 0721/365119

### AMBULATORI

Padiglione I – 1 Piano

*Opuscolo realizzato  
dall'Unità Operativa Complessa  
di **Chirurgia Generale**  
in collaborazione con la  
Dott.ssa Paola Antonella Greco  
e l'infermiera Sonia Lodovici  
(specialista in stomaterapia)*

*Rielaborazione grafica  
ed editing a cura  
Ufficio Relazioni con il Pubblico*



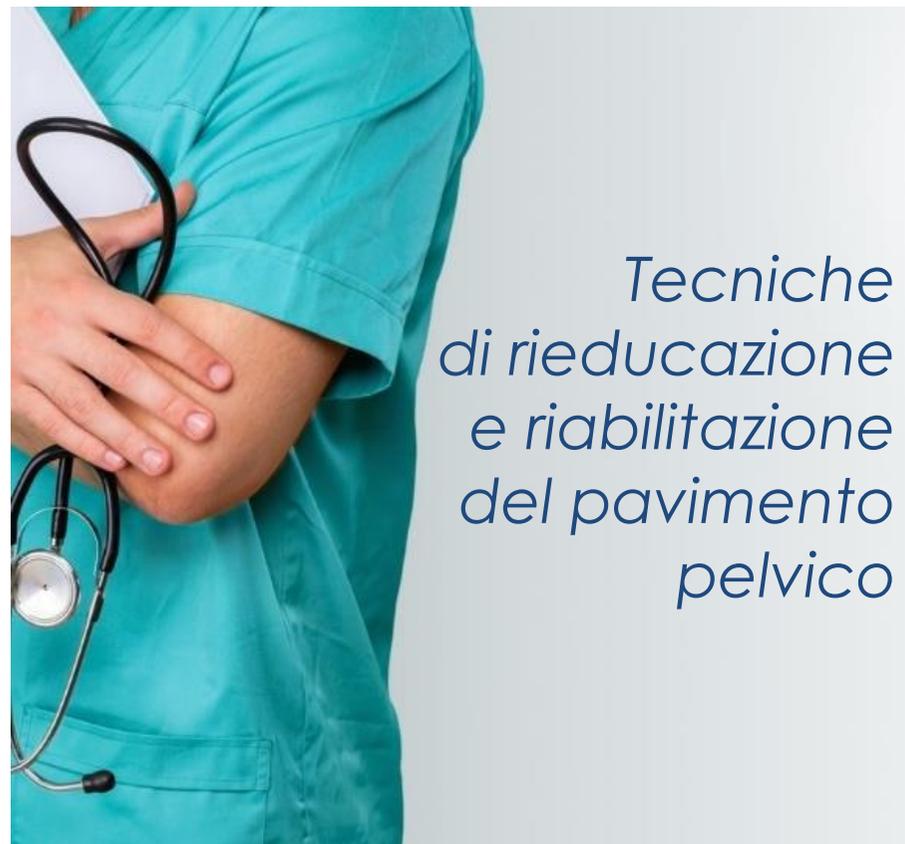
Azienda ospedaliera Ospedali Riuniti Marche Nord



Azienda Ospedaliera  
Ospedali Riuniti Marche Nord



# CHIRURGIA GENERALE



*Tecniche  
di rieducazione  
e riabilitazione  
del pavimento  
pelvico*

*«La salute è uno stato di completo  
benessere fisico, mentale e sociale, e  
non semplicemente  
l'assenza di malattia o infermità».*  
**Organizzazione Mondiale della Sanità  
(1948)**

**Guida  
agli esercizi  
da eseguire  
a domicilio**





## Esercizi di rieducazione perineale

Prima di tutto gli esercizi vanno eseguiti a vescica vuota. Ecco come posizionarsi:

- Disteso/a a terra;
- Posizione supino/a e gambe piegate.

Prima di cominciare, **fare attenzione a non attivare addominali, adduttori e glutei**. Ora siete pronti ad eseguire l'esercizio:

- Contrarre i muscoli del perineo e «trattenere» gas o le feci per 5 secondi;
- Riposo per 8 secondi;
- **Ripetere l'esercizio 10 volte.**

## Esercizi standard di rinforzo perineale

### 1° esercizio standard

- Da distesa/o contrarre il perineo per 4 secondi;
- Riposo per 8 secondi
- **Ripetere l'esercizio 10 volte.**

### 2° esercizio standard

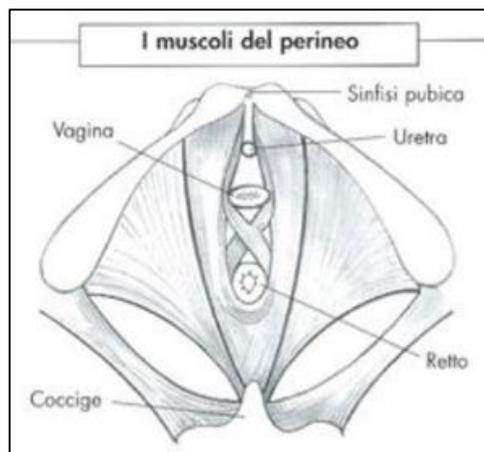
- Da seduta/o contrarre il perineo per 4 secondi;
- Riposo per 8 secondi
- **Ripetere l'esercizio 10 volte**

### 3° esercizio standard

- In posizione eretta contrarre il perineo per 4 secondi;
- Riposo per 8 secondi
- **Ripetere l'esercizio 10 volte.**

### 4° esercizio standard

- Contrazioni rapide del perineo: 10 ripetizioni per 2 volte.
- L'esercizio può essere svolto da supina/o, seduta/o o in posizione eretta



**In base all'età e al grado di mobilizzazione, è possibile eseguire anche altri esercizi**

## ESERCIZIO 9



- Posizione eretta con le mani appoggiate al muro in posizione di «affondo» (gamba in avanti, ginocchio leggermente piegato);
- eseguire 5 contrazioni del perineo di 4 secondi intervallate da pause di 8 secondi;
- Eseguire 5 ripetizioni per lato (5 a destra e 5 a sinistra).

### \* **NOTA BENE**

Nel tempo è possibile aumentare la durata di ciascun esercizio. La pausa tra una contrazione e l'altra deve durare il doppio della contrazione stessa.

## ESERCIZIO 7



- Posizione eretta contro il muro;
- Stringere il perineo e ruotare il bacino verso dietro mantenendo la contrazione per 4 secondi;
- Ritornare in posizione di partenza e riposare 8 secondi.

**Ripetere l'esercizio 10 volte**

## ESERCIZIO 8



- Posizione eretta contro il muro con le mani appoggiate alla parete;
- Contrarre il perineo portando la gamba verso l'esterno;
- Mantenere la posizione per 4 secondi, poi tornare nella posizione di partenza, rilassare il perineo e riposare per 8 secondi.
- Eseguire 5 ripetizioni per lato o 10 movimenti alternati.

**Ripetere l'esercizio 10 volte**

## Esercizi di coordinazione statici e dinamici

### ESERCIZIO 1



- Posizione supina;
- Contrarre il perineo;
- Ruotare indietro il bacino mantenendo la contrazione per 4 secondi;
- Ritornare alla posizione di partenza e rilassare il perineo;
- Riposare per 8 secondi

**Ripetere l'esercizio 10 volte**

### ESERCIZIO 2



- In posizione supina contrarre il perineo;
- Sollevare il bacino e mantenere la contrazione per 4 secondi;
- Riportare il bacino a terra e rilassare il perineo;
- Riposare in posizione di partenza per 8 secondi.

**Ripetere l'esercizio 10 volte**

### ESERCIZIO 3



- Contrarre il perineo e avvicinare le ginocchia;
- Mantenere la contrazione per 4 secondi;
- Aprire le ginocchia e rilassare il perineo;
- Riposare per 8 secondi.

**Ripetere l'esercizio 10 volte**



Si può fare la stessa sequenza di contrazioni del perineo di 4 secondi, intervallate da pause di 8 secondi, anche mantenendo entrambe le ginocchia al petto con le braccia tese.

### ESERCIZIO 4/5

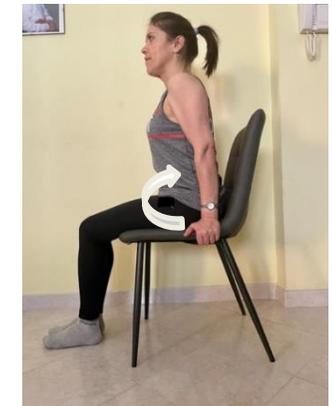


- Portare il ginocchio destro al petto mantenendo le braccia tese
- Eseguire delle contrazioni del perineo di 4 secondi intervallate da pause di 8 secondi.

**Ripetere l'esercizio 5 volte**

- Eseguire lo stesso esercizio con il ginocchio sinistro per altre 5 volte

### ESERCIZIO 6



- Partendo dalla posizione seduta, braccia tese e appoggiate alla sedia;
- Stringere il perineo, ruotare leggermente il bacino verso dietro e mantenere la contrazione per 4 secondi;
- Ritornare in posizione di partenza e riposare per 8 secondi.

**Ripetere l'esercizio 10 volte**