

PREVENZIONE



La prevenzione delle disfunzioni perineali dovrebbe prevedere un programma di interventi volti a prevenire o trattare precocemente le disfunzioni correlate al danno perineale in ogni età della vita femminile. Tale prevenzione dovrebbe avere come obiettivi, a breve e lungo termine, la promozione alla salute perineale e la riduzione dell'incidenza delle patologie e della necessità di dover ricorrere alla chirurgia.

Il primo passo fondamentale di un progetto di prevenzione deve essere quello di diffondere la cultura del perineo attraverso un coinvolgimento diretto della popolazione e degli operatori sanitari. Il concetto del perineo e della sua corretta fisiologia dovrebbe già essere introdotto **negli asili**, dove spesso le bambine iniziano ad assumere abitudini scorrette di minzione attraverso il torchio addominale per accelerare l'atto. **In gravidanza** sarebbe importante iniziare ad impostare una serie di esercizi volti al corretto mantenimento del tono perineale e indubbiamente andrebbe estesa a molte donne, se non a tutte, l'insegnamento della riabilitazione perineale **dopo il parto**, così come

all'insorgere della **menopausa**, cioè nei momenti critici in cui di norma si instaurano le disfunzioni perineali.

Il recupero e l'educazione del pavimento pelvico per le donne che hanno partorito, in gestazione, in menopausa e con problemi di incontinenza dovrebbe prevedere un approccio olistico attraverso:

- esplorazione corporea per acquisire una maggior sensibilizzazione all'ascolto del corpo.
- ascolto e percezione della respirazione
- diaframma toracico e diaframma pelvico
- presa di coscienza della muscolatura perineale e addominale
- affronto dei disturbi della colonna vertebrale e della postura

Ma soprattutto trasmettendo il messaggio che l'attenzione al perineo deve diventare "un'abitudine" quotidiana.