

dedicato alle donne per il miglioramento della tonicità e funzionalità del pavimento pelvico

### I vantaggi

| **prevenzione di disfunzioni dopo il parto** e durante tutte le fasi della vita della donna: la tonificazione del pavimento pelvico può garantire una **continenza anale e urinaria perfetta** e preservare la salute pelvica

| miglioramento della sensibilità genitale con risvolti favorevoli nella **sfera della sessualità**

| possibilità di **evitare interventi invasivi** utilizzando adeguato approccio riabilitativo in assenza di cause organiche

| **supporto a interventi di chirurgia pelvica** e/o a terapie farmacologiche: il trattamento riabilitativo rende le pazienti consapevoli del proprio problema nella gestione delle attività quotidiane e le aiuta a prevenire una possibile ricaduta.

Gli incontri e le sedute si tengono presso CAMLei, Via Martiri delle Foibe, 7 (ang. Viale Elvezia) - Monza

Per informazioni e prenotazioni:  
039 2397.1 - [camlei.monza@synlab.it](mailto:camlei.monza@synlab.it)

CAMLei è un servizio di **SYNLAB**

# SYNLAB

Un grande network  
al servizio della vostra salute.

## SYNLAB in Lombardia:

### CENTRI POLIDIAGNOSTICI

Ambulatori Polispecialistici | Check-up | Fisioterapia  
Day Hospital | Radiologia | Medicina del lavoro

**SYNLAB**  
CAM POLIDIAGNOSTICO

**20900 Monza (MB)**

Viale Elvezia (ang. via Martiri delle Foibe) - Tel. 039 2397.1  
**20864 Agrate Brianza (MB)** Via Lecco, 11 - Tel. 039 6892.999  
[www.cam-monza.com](http://www.cam-monza.com)

**SYNLAB**  
SAN NICOLÒ CENTRO DIAGNOSTICO

**22100 Como (CO)** Viale Innocenzo XI, 70 - Tel. 031 2764.111  
**23900 Lecco (LC)** Corso Carlo Alberto, 76 - Tel. 0341 358.411  
[www.san-nicolo.com](http://www.san-nicolo.com)

**camLei**  
DEDICATO ALLA DONNA

Via Martiri delle Foibe, 7 (ang. Viale Elvezia) - 20900 Monza (MB)  
tel. 039 2397.1 - [camlei.monza@synlab.it](mailto:camlei.monza@synlab.it)

### PUNTI PRELIEVO

nelle province di

Bergamo | Brescia | Como | Cremona | Lecco | Lodi  
Mantova | Milano | Monza e Brianza | Pavia | Varese

L'elenco completo dei punti prelievo è disponibile su  
[www.synlab.it](http://www.synlab.it)

Mod. 903 ed. 7 - aprile 2019

Direttore Sanitario: dr Alberto Angelini

PERCORSO DI PREVENZIONE  
E RIABILITAZIONE DEL  
PAVIMENTO PELVICO

RITROVA LA TUA INTIMA SERENITÀ

**camLei**  
DEDICATO ALLA DONNA

## Percorso di prevenzione e riabilitazione

### Che cos'è

È un **insieme di tecniche riabilitative specifiche**, che mirano a prevenire e correggere eventuali disfunzioni del pavimento pelvico, sistema muscolare di estrema importanza per il sostegno e la sospensione dei nostri organi interni, la continenza urinaria e anale, il parto e la funzione sessuale.

### A chi si rivolge

A donne affette da **problemi di incontinenza** dopo la gravidanza o perchè in menopausa, donne che soffrono di una **disfunzione del pavimento pelvico** o desiderano **riacquistare un miglior tono muscolare** a livello perineale, anche in fase preventiva (es. gravidanza, post partum).

### Sintomi più comuni

Esistono innumerevoli sintomi, che nascono dallo squilibrio di questo complesso sistema. Tra i più comuni:

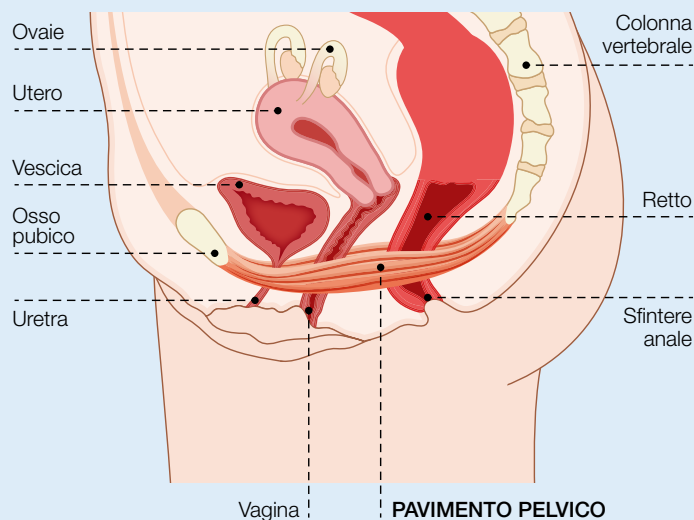
- | perdita involontaria di urina
- | urinare spesso
- | necessità di urinare spesso in assenza di infezioni urinarie
- | senso di peso a livello pelvico
- | dolore perineale
- | dolore durante i rapporti
- | stipsi
- | urgenza alla defecazione
- | problemi proctologici
- | dolore e disfunzioni post-parto

### Come si svolge

Presso il CAMLei, l'ostetrica specializzata ed esperta in quest'area di attività segue la paziente costruendo insieme un percorso personalizzato. Durante la prima seduta viene impostato un programma riabilitativo sulla base della specifica problematica della paziente, delle sue esigenze e dei suoi obiettivi.

La durata complessiva del trattamento varia in funzione di tale piano. Durante gli incontri (di 45') si utilizzano **tecniche chinesiterapiche (esercizio terapeutico) e propriocettive**, associate a **terapia comportamentale**.

La chinesiterapia integra l'attività respiratoria e l'attività muscolare perineale, reclutando in modo consapevole e volontario i muscoli del pavimento pelvico.



Si comincia imparando a riconoscere i muscoli perineali e a contrarli e rilassarli su base volontaria, attraverso esercizi visivi e tattili molto semplici.

Progressivamente si inserisce il controllo respiratorio e si procede lavorando in varie posizioni, in modo da coinvolgere tutta l'area del pavimento pelvico. L'automatizzazione di tali movimenti conclude il percorso riabilitativo.

Tali risultati sono raggiungibili grazie a:

- | la protezione garantita dall'**ambiente sanitario**, con una presenza medica costante e l'esclusività di ambienti e attrezzature
- | le competenze **specialistiche dell'ostetrica** che conduce le sedute, specializzata in riabilitazione del pavimento pelvico.

