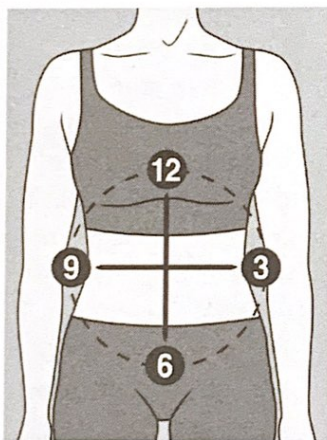


ALTRE STRATEGIE PER PREVENIRE L'INCONTINENZA

Alcuni esercizi che servono per rilassare e rendere più elastici i muscoli perineali. Durante gli esercizi può essere utile immaginare di avere un'orologio sull'addome, con le ore 12 in alto, sotto lo sterno, e le ore 6 sul pube.



Esercizio 1

Sdraiate, gambe piegate e leggermente divaricate, braccia lungo i fianchi. Respirando normalmente spingete avanti e indietro il bacino come se volesse segnare prima le ore 12 (in questa posizione tenete la schiena ben aderente al suolo), poi le ore 6.

Esercizio 2

La posizione è la stessa dell'esercizio precedente. Respirando normalmente spingete indietro il bacino (ore 12), a sinistra (ore 3), in avanti (ore 6), a destra (ore 9) e ritornate ancora indietro alla posizione di partenza (ore 12). La rotazione deve essere lenta e poco ampia.

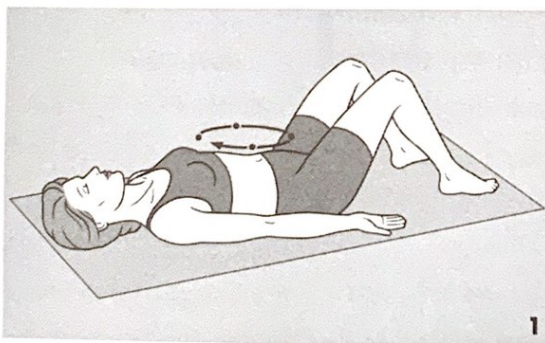
Esercizio 3

Sdraiate, le gambe piegate e con un cuscino tra le ginocchia, pianta dei piedi ben aderente al suolo, mani sull'addome. Espirando (buttando cioè fuori l'aria) stringete forte il cuscino tra le ginocchia per circa 6 secondi e poi rilassatevi.

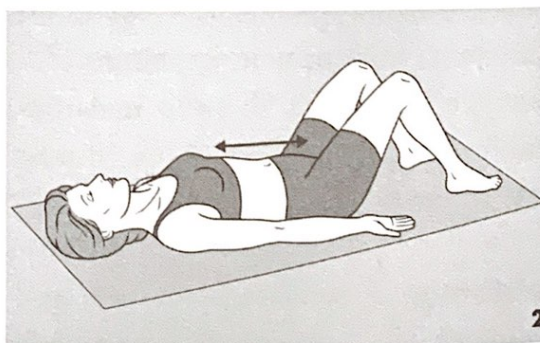
Esercizio 4

Sdraiate, le gambe piegate e leggermente divaricate, pianta dei piedi al suolo, spalle rilassate e mani sull'addome. Espirando stringete al massimo i muscoli del perineo (come per trattenere la pipì) per 3-4 secondi, poi rilassatevi.

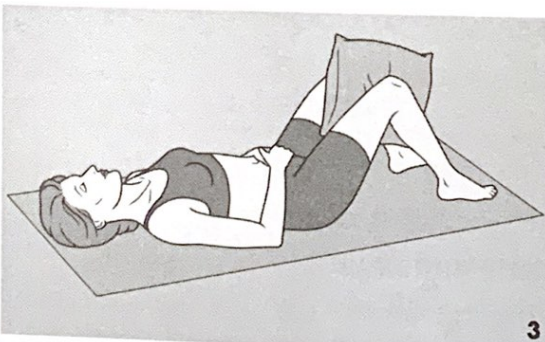
Ogni esercizio va ripetuto per 10 volte.



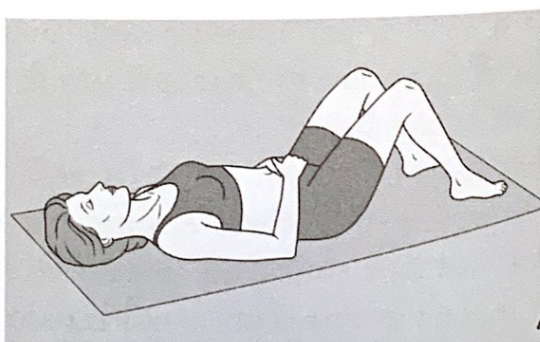
1



2



3



4