

Indice

Situazione attuale	1	Posizione quadrupedica	25
Presa in carico del problema	2	Posizione da "preghiera	
Non esiste prevenzione	2	maomettana"	25
Perché parlare di massacro?	2	Coricati sul dorso	25
Perché adesso?	3	Coccige e osso sacro:	
Incontinenza: alcuni esempi.....	3	zone fondamentali	
		per la mobilità perineale	26
		Ruolo del coccige	26
		Ruolo dell'osso sacro	28
Riferimenti anatomici	6	Quando il perineo non si muove.....	29
		Si muove ma non viene percepito	29
1 Perineo	9	<i>Il famoso "pipì stop"</i>	30
Un insieme di muscoli		Non si muove.....	30
da tempo dimenticati	9	<i>Cause meccaniche</i>	30
A che cosa serve	10	<i>Cosa fare in caso</i>	
Come funziona.....	11	<i>di lussazione del coccige?</i>	32
Minzione e continenza.....	11	<i>Come valutare</i>	
<i>Ciclo minzionale</i>	12	<i>la mobilità del coccige</i>	32
<i>Il desiderio minzionale progredisce</i>		I muscoli del perineo non si muovono	33
<i>seguendo quattro stadi</i>	12	<i>Tre ipotesi</i>	33
<i>Durante la minzione</i>	13	<i>Cosa fare se vi è ipertono</i>	
<i>Minzione: differenze uomo/donna</i> .	13	e <i>fissità posturale</i>	34
<i>Ciclo della digestione</i>	13	Il perineo non si muove	
<i>Defecazione:</i>		per ragioni indipendenti	
<i>differenze uomo/donna</i>	16	dalla meccanica articolare.....	35
Riproduzione.....	18	<i>Abusi sessuali nell'infanzia</i>	35
Un insieme complesso	20		
Perineo anteriore o superficiale	20	2 Perineo nel quotidiano:	
Muscolo puborettale.....	21	stipsi e incontinenza	37
Muscoli trasversi superficiale		Stipsi terminale.....	37
e profondo del perineo	21	Per capire.....	37
Perineo profondo: all'interno		Complicanze: i fecalomi	38
della vagina e del retto	22	Una confusione frequente:	
Reclutamento volontario del perineo:		stipsi terminale e problemi	
contrazione e rilassamento.....	24	di rallentato transito intestinale.....	39
Posizione seduta.....	24	Soluzioni	39
<i>Differenze tra perineo e glutei</i>	24	<i>Andare in bagno</i>	
<i>Nessuna interferenza</i>		<i>alla comparsa del primo stimolo</i> .	39
<i>dei muscoli adduttori</i>	24		
<i>E i muscoli addominali?</i>	24		

Evitare la stitichezza cronica e rispettare i ritmi biologici, in particolare nei bambini.....	39	False "buone idee": combattere le curvature della colonna con un accorciamento – un rimedio peggiore del male.....	61
Adottare una posizione corretta durante la defecazione	40	Raddrizzarsi, magari, ma come?.....	61
Incontinenze	41	<i>Ridurre le lordosi della colonna non significa accorciarsi, ma allungarsi, aprire gli spazi intervertebrali</i>	61
Un problema dei bipedi	41	Rivedere il basculamento di bacino	64
Incontinenze anali.....	43	Giusta posizione e corretta respirazione: la messa in gioco forzata del perineo	65
Incontinenze urinarie	44	La respirazione deve andare dal naso al perineo: l'esempio del tubetto di dentifricio	66
Incontinenza da urgenza	44	Un'altra falsa "buona idea": la contrazione perineale o blocco del muscolo puborettale ..	66
Cause dell'incontinenza da urgenza..	45	Perché si ha la pancia?	67
Vescica instabile, stress continuo che eccita la vescica: un circolo vizioso!.....	45	Le serie di addominali.....	67
Incontinenza da sforzo	46	Le false "buone idee"	67
Cause	47	<i>Basculamento di bacino ed espirazione mal compresa</i>	67
Frequenza.....	47	<i>Utilizzo scorretto del perineo</i>	67
Incontinenza da insufficienza sfinterica	49	<i>Lavoro abituale sui muscoli addominali</i>	69
Incontinenza di tipo misto: da urgenza e da sforzo	49	Addominali: una corretta risposta.....	70
Beanza vulvare e rumori vaginali	49	<i>Un semplice mezzo di controllo</i>	70
Dolore	50	<i>Un lavoro in profondità: i drenaggi (FIT®)</i>	71
Dolore durante i rapporti	51	<i>Effetti sul perineo</i>	71
Dolore di tipo profondo	51	<i>Rinforzo addominale: proteggere il dorso e il perineo ...</i>	72
Dolore alla penetrazione e a livello degli orifizi.....	52	Qualche esempio di esercizi corretti per i muscoli addominali.....	72
Dolore di origine neurologica	53	<i>Opposizione braccia/gambe.....</i>	72
Difficoltà sessuali	53	<i>Esercizio complementare.....</i>	73
		<i>Esercizio contro resistenza con la partecipazione del muscolo retto dell'addome in contrazione isometrica.....</i>	73
3 Muscoli addominali: il ruolo delle iperpressioni	55	4 Parto: evitare il massacro	75
Le tre scatole della pressione.....	55	Dinamiche fisiologiche.....	75
Diaframma: chiave di volta della protezione e della disfunzione perineale.....	57		
Le cattive "buone idee"	58		
Inspirare gonfiando l'addome.....	58		
Espirare "portando l'ombelico alla colonna"	58		
La buona pratica: espirare. Il diaframma farà il resto.....	59		
Chirurgia: non basta se non diminuisce la pressione	60		
Posture corrette e posture scorrette	60		

Prima tappa: dilatazione.....	75	Parto in posizione quadrupedica	
Tempi di discesa del bambino	77	equivalente al parto sul fianco.....	95
Passaggio attraverso le spine ischiatiche		Parto in sospensione.....	96
(distretto medio)	77	<i>Errori abituali: una visione semplicistica</i>	
Errori biomeccanici		<i>del concetto di gravità</i>	96
della posizione ginecologica	78	Favorire la mobilità del bacino.....	98
La testa sollevata		<i>A cosa servono i movimenti</i>	
blocca il diaframma.....	78	<i>della partoriente</i>	
Il bacino è bloccato.....	79	<i>durante il parto?</i>	98
Un perineo bloccato		Modificazione	
dall'abduzione delle cosce.....	80	della posizione ginecologica:	
<i>Ruolo della posizione del femore</i>		posizione "de Gasquet"	98
<i>rispetto alle dimensioni</i>			
<i>del bacino.....</i>	80	5 Dopo parto:	
Analisi dei rischi materni e fetali		alto rischio, ma evitabile!	103
dovuti alla posizione ginecologica	83	Programma di corretta ripresa fisica	
Dal punto di vista materno.....	83	dopo il parto	103
Dal punto di vista del feto.....	85	Errori nella fase del dopo parto	104
<i>Una complicazione importante:</i>		Un perineo sofferente.....	104
<i>il blocco del bimbo</i>		<i>Svuotamento scorretto del retto.....</i>	105
<i>a livello delle spalle.....</i>	85	<i>Svuotamento scorretto della vescica</i>	105
Errori sottesi all'attuale approccio	86	<i>Svuotamento dell'utero:</i>	
Formazione professionale		<i>una "manovra" ancora</i>	
riguardo al perineo	86	<i>più disastrosa del parto.....</i>	105
Rappresentazione anatomica classica:		<i>L'opposto del modello originale</i>	106
scorretta a più di un livello.....	86	La madre viene trascurata.....	107
Dinamica del bacino:		<i>Niente guaine</i>	
una serie di confusioni	87	<i>né rinforzo addominale.....</i>	107
<i>Una grave confusione</i>		Un modello contestabile	108
<i>tra rilassamento e allungamento ...</i>	88	Sessualità dopo il parto	109
<i>Un ragionamento contrario.....</i>	88	Gesti corretti	
<i>Preparare il perineo al parto:</i>		nel quotidiano.....	110
<i>una buona idea mal interpretata!</i>	90	Stitichezza dopo il parto.....	111
<i>Rinforzare il perineo?.....</i>	90	Carichi	111
<i>Rilassare il perineo?</i>	90	<i>Portare il bambino in braccio</i>	111
<i>Evitare l'episiotomia: un'idea seducente,</i>		<i>Porta bebè.....</i>	113
<i>ma non sufficiente</i>	91		
<i>Valutazioni scorrette dei protocolli..</i>	91	6 Rieducazione perineale.....	117
<i>Mancata conoscenza dell'antagonismo</i>		Metodi di rieducazione perineale.....	118
<i>tra perineo anteriore e posteriore</i>	91	Elettrostimolazione e biofeedback	118
Nuove prospettive		<i>Un'efficacia molto limitata.....</i>	118
in totale contraddizione		<i>Un sabotaggio organizzato:</i>	
rispetto al modello ostetrico standard ...	92	<i>gli esercizi per gli addominali.....</i>	118
Parto sul fianco "de Gasquet"	92	<i>Rinforzo non duraturo</i>	118
<i>Ripercussioni sul bambino</i>	93	<i>A domicilio</i>	119
<i>Ripercussioni</i>		Coni	120
<i>sul bacino e sul perineo</i>	94	Boules de geisha	121

Rieducazione perineale		Funzioni vescicali.....	133
tramite visualizzazione	122	<i>Da non fare</i>	133
Una proposta per andare oltre.....	123	<i>Da fare (almeno provarci!)</i>	133
Bilancio perineale:		Funzioni anali	134
l'importanza della posizione	123	<i>Da non fare</i>	134
Cartella perineale:		<i>Da fare (almeno provarci!)</i>	134
una proposta originale.....	124	In caso di prolasso	135
Un questionario di autovalutazione....	124	Proteggersi nel quotidiano.....	135
Aiuti esterni: cinture e pessari	126	Posizione seduta.....	135
<i>I nuovi pessari: educativi, preventivi</i>		Posizione verticale.....	136
<i>e non solamente palliativi</i>	126	<i>Da non fare</i>	136
<i>Un problema delicato:</i>		<i>Da fare (almeno provarci!)</i>	137
<i>individuare la taglia giusta</i>	127	Gestione degli sforzi.....	138
Altre tipologie		<i>Da non fare</i>	138
di rieducazione	128	<i>Da fare</i>	138
Approcci globali.....	128	Allenamento addominale	140
Yoga	128	<i>Da non fare</i>	141
Esercizi di base:		<i>Da fare</i>	141
<i>la pratica delle bandha</i>	128	Esercizi per un lavoro selettivo	
<i>Pratica avanzata,</i>		sul perineo	142
<i>per seguaci addetti ai lavori</i>	128	Punti di reperi in posizione seduta	142
<i>Ginnastica addominale ipopressiva</i>		Mezzo ponte con una sedia	142
<i>svilupata da Marcel Caufriez</i>	129	Con un piccolo pallone o una bottiglia	
<i>Canto</i>	129	di plastica semipiena	144
<i>Approccio energetico</i>	129	Esercizi per un lavoro asimmetrico.....	146
<i>Lavoro immaginario</i>	130	Lavoro in equilibrio	146
Danza orientale.....	130	Cambio di appoggio al suolo	147
Sessualità	130	Equilibrio senza attrezzi	148
Una rieducazione perineale		Falsa inspirazione toracica (FIT®).....	148
di scelta: l'orgasmo.....	130	<i>Sul dorso</i>	149
Niente orgasmi dai fisioterapisti!	131	<i>Seduti</i>	149
		Bere da una cannuccia.....	150
7 In soccorso al perineo	133	Conclusioni	153
Prevenzione: istruzioni generali	133		