



Prendersi cura... del perineo in menopausa

Durante il periodo della **menopausa** si assiste a una fisiologica diminuzione degli estrogeni. Questa carenza comporta:

- atrofia dei tessuti
- diminuzione fibre elastiche
- secchezza vaginale
- disuria, cistiti ricorrenti ed infezioni batteriche frequenti
- dispareunia (dolore durante i rapporti)

Anche la muscolatura perineale, con il passare degli anni, subisce delle modifiche. In particolare si assiste ad una perdita della sua tonicità, che a lungo andare può causare problemi quali il prolasso e l'incontinenza urinaria. Per poter migliorare tutti i disturbi e i disagi sopra elencati, sarebbe utile iniziare a svolgere degli esercizi di ginnastica perineale che migliorino la contrattilità e la tonicità delle strutture di sostegno, così da poter avere benefici sia a breve che a lungo termine.



Il corso di ginnastica perineale è gratuito e si suddividerà in 5 incontri a cadenza settimanale.

Informazioni e iscrizioni

Ostetrica Alberta Tosini tel. 0364 - 329225
consultorio.breno@asst-valcamonica.it