

28 marzo  
11 aprile  
16 maggio

2025

## L'ABC del PERINEO

### Basi teorico pratiche di anatomia funzionale e rieducazione perineale

Con **Lucia Smaldone**

ostetrica e docente della Scuola Elementale di Arte Ostetrica

Modalità **ONLINE**

**Orario 9:30 - 13:30**

Quattro ore a incontro, per 3 incontri, per un totale di 12 ore.

#### Programma generale

Data	Argomento	Descrizione
28 marzo	Anatomia funzionale della pelvi. La dinamica tra il perineo e gli organi pelvici in fisiologia	La tassonomia classica è importante per sostenere una discussione scientifica. Descrizione anatomica degli organi pelvici  L'arto inferiore e la sua articolazione. L'addome e le sue componenti.
11 aprile	Il perineo e le funzioni degli organi pelvici.	La fisiologia del riempimento vescicale, la percezione dello stimolo e lo svuotamento. La peristalsi intestinale, il riempimento dell'ampolla rettale, lo sfintere anale interno ed esterno L'atto respiratorio, gli organi che lo consentono e il loro coordinamento. Il perineo come baricentro e come messaggio del modo di concepire il mondo Il perineo in gravidanza e nel parto
16 maggio	Principi base per la rieducazione con l'ostetrica	L'anamnesi pelvica Il concetto di lavoro attivo e passivo. La rieducazione di base La rieducazione dopo il parto

## Premessa

Perineo da “*peri*”, intorno, e “*inao*”, evacuare, svuotare.

Ossia ciò che sta intorno agli organi atti all'evacuazione: intestino e utero. E se si pensa all'azione di svuotare si capisce tanto, perché prima vada riempito, vada contenuto, poi vada svuotato: se ne evince un'idea plastica e dinamica, di continua capacità di adattamento. Il perineo è qualcosa che contiene un pieno e un vuoto, qualcosa che permette il passaggio all'occorrenza. Ma non solo.

Se poi si compiono due passi indietro, lo si guarda da più lontano, si nota che il perineo è in connessione o in contiguità con gli arti inferiori e con la colonna vertebrale. È al centro dell'organismo, ne costituisce il punto esatto dove il baricentro si colloca con tutto quello che ne deriva. E ne deriva tanto, perché il nostro modo di stare al mondo, la nostra postura, non è solo un compromesso antalgico da bipedi, ma è un messaggio sociale.

Ed ecco che, già parlando dell'anatomia pura, si trascende verso il legame tra il perineo e la mente.

Il perineo non riposa mai, sempre in bilico fra normotono, ipertono, ipotono, alle prese con la respirazione, con la deambulazione. Tutto questo nel tempo ha fomentato il mito del “perineo complesso”, e nella confusione generale, si è provato ad elencare muscoli, quasi che questo bastasse a comprenderlo.

L'ostetrica, come professionista della salute femminile in tutti i cicli della vita, **ha la possibilità di parlare il linguaggio scientifico e medico e di calarlo nella relazione maieutica con la donna, rendendola protagonista del proprio corpo e dando valore ai percorsi**, con l'obiettivo ultimo non solo della salute, parlando di perineo, ma anche dell'*empowerment* femminile.

## Obiettivi del percorso

- *Fornire all'ostetrica i fondamenti anatomo funzionali per accogliere e accompagnare le donne nell'educazione e nella rieducazione di base pelvico perineale.*
- *Restituire un'immagine del continuo lavoro del perineo nell'ecosistema corpo-mente*
- *Offrire la comprensione di ogni singola funzione organica pelvica e perineale*
- *Fornire la comprensione delle connessioni e delle ricadute della salute perineale nella vita, nella gravidanza e durante il parto*
- *Presentare un viaggio nell'anatomia in relazione alla funzione dei muscoli, delle ossa, dei legamenti*
- *Presentare il collegamento con le strutture limitrofe (gambe e tronco) e come un deficit periferico possa influire sul posizionamento fetale al parto*
- *Offrire una visione completa del collegamento tra il perineo e il suo antipodo geografico: il cervello.*

## Dopo questo corso avrai gli strumenti per:

- Instaurare una relazione terapeutica empatica centrata sull'individualità della donna
- Proporre e sostenere con linguaggio scientifico un lavoro d'equipe sulla salute perineale
- Raccogliere un'anamnesi completa per l'indagine della salute perineale

- Facilitare la presa in carico della propria salute perineale da parte della donna
- Attraverso la consapevolezza e l'ascolto del corpo, favorire l'*empowerment*
- Promuovere la salute perineale nelle diverse età della donna
- Riconoscere le disarmonie perineali e correggerle
- Assistere con competenza la salute perineale durante la gestazione
- Migliorare l'assistenza al parto in ottica conservativa e di prevenzione dei danni perineali
- Favorire la ripresa perineale dopo il parto.

## Programma dettagliato

### 1° giorno

#### **ANATOMIA FUNZIONALE DELLA PELVI. LA DINAMICA TRA IL PERINEO E GLI ORGANI PELVICI IN FISIOLOGIA**

L'anatomia funzionale della pelvi: il contenuto, il sostegno fisico e funzionale che il perineo agisce sugli organi pelvici. Offrire un'immagine a quattro dimensioni dell'anatomia endopelvica dove la quarta dimensione non è il tempo, ma l'interazione fra perineo e organo. La dinamica tra perineo e organi nella fisiologia.

I muscoli: la parete che si è trasformata in pavimento.

- Il trigono uro genitale
- L'elevatore dell'ano

Le ossa: le ancore.

- Ischi, ilei, pube e sacro: reperi anatomici e diametri.

Gli organi contenuti: gli abitanti

- Utero
- Ovaie
- Clitoride
- vagina
- Vescica
- Intestino

Le strutture confinanti:

- L'arto inferiore e la sua articolazione: il grande psoas e l'ileo
- Il cilindro dell'addome: diaframma, muscoli retti e obliqui e multifido e la loro interazione con il perineo.

#### **Dopo questo modulo avrai gli strumenti per:**

- Rappresentare mentalmente e trasmettere alle donne e in equipe un'immagine quadrimensionale della pelvi.
- Collaborare con professionisti con un linguaggio scientifico sull'anatomia degli organi e dei muscoli che interagiscono con il perineo.

## 2° giorno

### IL PERINEO E LE FUNZIONI DEGLI ORGANI PELVICI.

A partire dalla conoscenza anatomica acquisita, ogni funzione d'organo pelvico verrà illustrata e messa in relazione con il lavoro che deve compiere il perineo per sostenerla.

La riuscita del lavoro perineale è frutto di un concerto di azioni che non sempre dipendono dal buon tono del muscolo. L'analisi del lavoro di ogni organo darà questa percezione e renderà più semplice la definizione del limite del lavoro rieducativo, rendendo palese quando richiedere il consulto di un altro specialista.

- La vescica e la continenza
- La defecazione
- Il cilindro dell'addome e le sue funzioni
- Il perineo sociale: la legge degli sfinteri / la postura / le emozioni
- Il perineo e le sue funzioni in gravidanza e nel parto: il concetto ostetrico del "posizionamento ottimale del feto" e i compiti nella dinamica del parto.

#### Dopo questo modulo avrai gli strumenti per:

- Comprendere il lavoro di ciascun organo e, partendo dalla fisiologia, visualizzare il lavoro che deve compiere il perineo per assecondarlo.
- Riconoscere le dissinergie che si possono osservare nel perineo.
- Interfacciarti con diversi professionisti con un linguaggio scientifico e appropriato.
- Instaurare un rapporto empatico e professionale con la donna
- Creare un ambiente accogliente e non giudicante.

## 3° giorno

### PRINCIPÌ BASE PER LA RIEDUCAZIONE CON L'OSTETRICA

Il lavoro rieducativo pelvico perineale di base nella relazione ostetrica-donna.

L'allenamento di un muscolo passa attraverso la comprensione di cosa significa "lavoro muscolare".

- L'anamnesi della salute pelvica e perineale femminile
- Il lavoro aerobico e anaerobico.
- Il lavoro attivo e il lavoro passivo.
- La forza e la resistenza.
- La rieducazione di base
- La rieducazione dopo il parto
- 

#### Dopo questo modulo avrai gli strumenti per:

- Fare una corretta anamnesi di salute pelvica
- Proporre il lavoro rieducativo di base nelle diverse fasi della vita di una donna
- Impostare un piano di prevenzione e educazione nelle dissinergie pelviche e comprendere quando inviare ad altro specialista
- Impostare un piano di recupero e salute perineale dopo il parto
- Pianificare un follow up di salute pelvica e perineale

## Costo

366 euro iva inclusa

**Acquista qui sullo shop Seao®!**

## Modalità

Non sono previsti crediti ECM.

Gli incontri si terranno su piattaforma **Zoom**. In caso di lavori di gruppo questi non saranno registrati, in quanto Zoom non supporta più registrazioni durante un unico incontro.

Sarà inviato alle iscritte sia un link di invito che un link per la registrazione, quest'ultimo rimarrà attivo **30 giorni**.

## Infos ed iscrizioni:

[corsi.online@seaoflorence.it](mailto:corsi.online@seaoflorence.it)

3465939732 da lunedì a venerdì orario 9-13 (anche wtsp).

## Lucia Smaldone

Ostetrica dal 2004, Master Internazionale in Riabilitazione perineale.

La PNEI e la PNL, due approcci globali alla salute, sono diventati strumenti che mettono regolarmente nella mia borsa ostetrica.

Questo mi ha reso un'ostetrica diversa, esigente con me stessa e le mie colleghe, perché consapevole che se voglio dare alla donna la possibilità di viverci un'esperienza nutriente dovrò avere le spalle larghe.

Essere ostetrica mi ha permesso di fare un viaggio dentro me stessa per diventare un'adulta consapevole e coerente con le proprie idee.