

# Dr Marco Giaracuni

## **Esercizi di rinforzo della muscolatura pelvi- perineale**

Basculare il bacino contraendo il PC (contrazioni di 4") → riposo in posizione di partenza (pausa 8").

10 ripetizioni



# Dr Marco Giaracuni

Contrarre il PC sollevando la testa (contrazioni di 4") → riposo in posizione di partenza (pausa 8")  
10 ripetizioni



# Dr Marco Giaracuni

Contrarre il PC sollevando il bacino (contrazioni di 4") → riposo in posizione di partenza (pausa 8").  
10 ripetizioni



# Dr Marco Giaracuni

Contrarre il PC avvicinando le ginocchia (contrazioni di 4") → riposo in posizione di partenza (pausa 8").

10 ripetizioni



# Dr Marco Giaracuni

Portare un ginocchio al petto ed eseguire 5 contrazioni del PC di 4" intervallate da pause di 8"

→ ripetere con il ginocchio controlaterale



# Dr Marco Giaracuni

Portare entrambe le ginocchia al petto ed eseguire 10 contrazioni del PC di 4" intervallate da pause di 8"



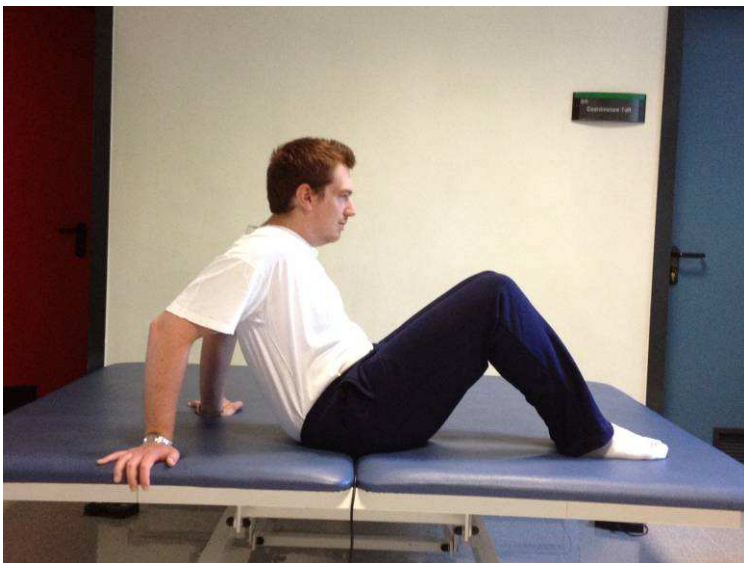
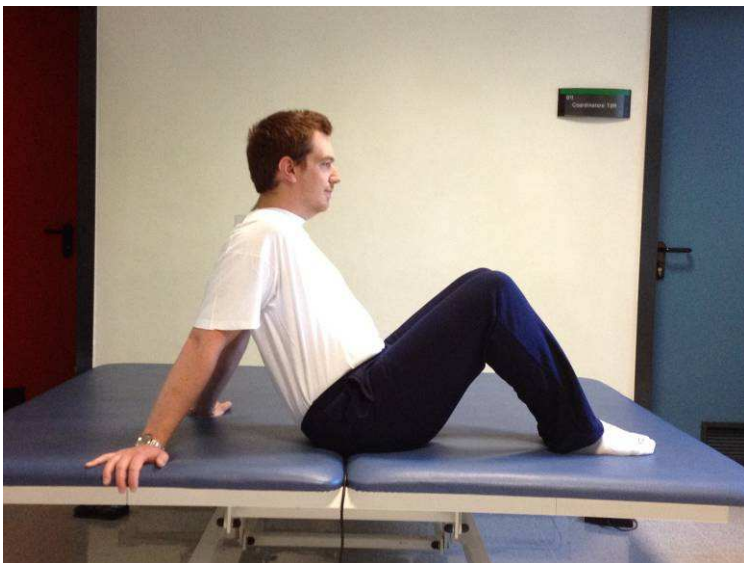
Contrazioni rapide del PC.  
10 ripetizioni per 2 volte





# Dr Marco Giaracuni

Partendo dalla posizione seduta sollevare leggermente il bacino e bascularlo contraendo il PC (contrazioni di 4") → riposo in posizione di partenza (pausa 8"). 10 ripetizioni



# Dr Marco Giaracuni

In piedi con la schiena contro il muro, contrarre il PC (4" di contrazione intervallati da 8" di pausa)  
10 ripetizioni





# Dr Marco Giaracuni

Contrarre il PC portando una gamba in fuori.  
5 ripetizioni per lato



# Dr Marco Giaracuni

Posizione di “affondo”, eseguire 5 contrazioni del PC di 4” intervallate da pause di 8”:  
Ripetere invertendo l’arto flesso.



# Dr Marco Giaracuni

Contrazioni del PC in posizione semiaccovacciata.  
10 contrazioni di 4" intervallate da pause di 8".



Esercizi di automatizzazione durante le attività della vita quotidiana:  
contrarre il PC passando dalla posizione seduta alla stazione eretta,  
tossendo, soffiandosi il naso, camminando velocemente.

NB: PC= Muscolo Pubo – Coccigeo

Iniziare con contrazioni di 4" ed eventualmente aumentare la durata gradualmente nel tempo. La pausa tra una contrazione e l'altra deve durare il doppio della contrazione stessa.