

LIBERATI
DALL'IMBARAZZO



INCONTINENZA
SCOPRI COSA
PUOI FARE



Daniela ARERV
fisioterapia Torino

CHI SONO

DANIELA ARERVO

Laureata in Fisioterapia nel 1988.

Dal 1992 curo le disfunzioni e le sindromi del pavimento pelvico e le problematiche viscerali svolgendo la rieducazione perineale.

In queste disfunzioni sono comprese: l'incontinenza urinaria, i prolassi uro-genitali, la stipsi, le sindromi dolorose croniche, ecc.

Nei disturbi del pavimento pelvico la riabilitazione è un ottimo strumento per

- ★ **Innescare processi di recupero fisico e miglioramento del sintomo.**
- ★ **Prendere coscienza di abitudini errate.**
- ★ **Aumentare la percezione di sé e migliorare lo stato di salute generale.**
- ★ **Ricevere strumenti per diventare autonomi nel mantenere i risultati ottenuti.**

A Trento collaboro con un'equipe di ginecologi, urologo e proctologo presso l'**Ospedale San Camillo**.

Il mio intervento riabilitativo è consigliato come prevenzione per coloro che iniziano ad avere piccoli disturbi o nelle persone giovani, e come cura sia nel pre che nel post operatorio.

Per saperne di più
chiama subito il
Centro Prenotazioni
SAN CAMILLO:

0461 216138



Daniela ARERVO
arervofisioterapiatorino.it

Ospedale Classificato ed Equiparato
San Camillo

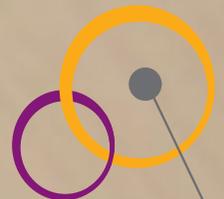
Via Giovanelli 16 - 38122 Trento
tel. 0461 216111 - fax 0461 230334

LIBERATI DALL'IMBARAZZO

al
SAN CAMILLO
di Trento



INCONTINENZA SCOPRI COSA PUOI FARE



Daniela ARERVO
fisioterapia Torino

PARLIAMONE

L'INCONTINENZA URINARIA è l'incapacità di controllare e trattenere l'urina.

Fughe d'urina, anche piccole, possono rappresentare un disagio oltre che un problema igienico.

Ne soffrono maggiormente le donne (1 su 3) per la loro conformazione anatomica, ma non ne sono esenti gli uomini.

L'incontinenza urinaria, come altri problemi legati al pavimento pelvico, sono molto diffusi ma vengono confessati da pochi per vergogna ed imbarazzo. Portano spesso la persona a ridurre le sue attività e le sue relazioni sociali convinta di soffrire di una condizione inevitabile la cui unica soluzione sembra essere l'assorbente. La realtà racconta che soffrono di disturbi urinari e altre disfunzioni del pavimento pelvico donne di qualsiasi età, anche giovani, sportive e senza figli.

È importante sapere che l'incontinenza urinaria è un disturbo che si può prevenire e curare.

COS'È?

I principali tipi di incontinenza sono:

Da sforzo: perdite involontarie di urina in seguito a sforzi di varia entità

Da urgenza: perdite involontarie di urina a causa di un bisogno urgente di urinare tale da non permettere di arrivare al bagno in tempo

Mista: coesistenza dei due tipi di incontinenza

È importante sapere che l'incontinenza è un disturbo che si può prevenire e curare.

Non negarti la possibilità di prenderti cura di te.

Supera l'imbarazzo e l'isolamento e vieni ad informarti.

Ci sono strumenti semplici per affrontare il tuo problema. Parlarne è il primo passo per migliorare la qualità della tua vita.

CHE FARE?

Il percorso riabilitativo prevede:
Visita specialistica dal ginecologo, urologo o proctologo per stabilire la diagnosi e l'eventuale prescrizione di trattamento riabilitativo.

★ Primo incontro con la fisioterapista (counseling riabilitativo) per stabilire il numero di sedute e impostare il trattamento.

★ Il percorso prevede dei moduli a seconda delle necessità della persona, allo scopo di offrire i massimi risultati nel minor tempo possibile e di fornire gli strumenti per rendere la persona autonoma e in grado di auto gestirsi.

★ Modulo di 3 sedute: 2 sedute di trattamento ravvicinate e 3ª seduta a distanza di verifica

★ Modulo di 5 sedute: 2 ravvicinate, altre 2 ravvicinate a distanza, 1 di verifica a distanza

★ Eventuali altre sedute se necessarie da concordare

Il trattamento prevede: lavoro specifico e locale sul perineo, percezione, rilassamento e rinforzo

esercizi abbinati di coordinazione respiratoria
uso delle pressioni addominali
esercizi a difficoltà crescente stabili e dinamici per attivare il perineo nelle attività della vita quotidiana, eventuali ausili al domicilio

CHI SONO

DANIELA ARERVO

Laureata in Fisioterapia nel 1988.

Dal 1992 curo le disfunzioni e le sindromi del pavimento pelvico e le problematiche viscerali svolgendo la rieducazione perineale.

In queste disfunzioni sono comprese: l'incontinenza urinaria, i prolassi uro-genitali, la stipsi, le sindromi dolorose croniche, ecc.

Nei disturbi del pavimento pelvico la riabilitazione è un ottimo strumento per

- ★ **Innescare processi di recupero fisico e miglioramento del sintomo.**
- ★ **Prendere coscienza di abitudini errate.**
- ★ **Aumentare la percezione di sé e migliorare lo stato di salute generale.**
- ★ **Ricevere strumenti per diventare autonomi nel mantenere i risultati ottenuti.**

A **Trento** collaboro con un'equipe di ginecologi, urologo e proctologo presso l'**Ospedale San Camillo**.

Il mio intervento riabilitativo è consigliato come prevenzione per coloro che iniziano ad avere piccoli disturbi o nelle persone giovani, e come cura sia nel pre che nel post operatorio.

Per saperne di più
chiama subito il
Centro Prenotazioni
SAN CAMILLO:

0461 216138



DanielaARERVO
arervofisioterapiatorino.it

Ospedale Classificato ed Equiparato

San Camillo

Via Giovanell 16 - 38122 Trento
tel. 0461 216111 - fax 0461 230334

**LIBERATI
DALL'IMBARAZZO**

al
SAN CAMILLO
di Trento



**INCONTINENZA
SCOPRI COSA
PUOI FARE**



DanielaARERVO
fisioterapia Torino

PARLIAMONE

L'INCONTINENZA URINARIA è l'incapacità di controllare e trattenere l'urina.

Fughe d'urina, anche piccole, possono rappresentare un disagio oltre che un problema igienico.

Ne soffrono maggiormente le donne (1 su 3) per la loro conformazione anatomica, ma non ne sono esenti gli uomini.

L'incontinenza urinaria, come altri problemi legati al pavimento pelvico, sono molto diffusi ma vengono confessati da pochi per vergogna ed imbarazzo. Portano spesso la persona a ridurre le sue attività e le sue relazioni sociali convinta di soffrire di una condizione inevitabile la cui unica soluzione sembra essere l'assorbente. La realtà racconta che soffrono di disturbi urinari e di altre disfunzioni del pavimento pelvico donne di qualsiasi età, anche giovani, sportive e senza figli.

È importante sapere che l'incontinenza urinaria è un disturbo che si può prevenire e curare.

COS'È?

I principali tipi di incontinenza sono:

Da sforzo: perdite involontarie di urina in seguito a sforzi di varia entità

Da urgenza: perdite involontarie di urina a causa di un bisogno urgente di urinare tale da non permettere di arrivare al bagno in tempo

Mista: coesistenza dei due tipi di incontinenza

È importante sapere che l'incontinenza è un disturbo che si può prevenire e curare.

Non negarti la possibilità di prenderti cura di te.

Supera l'imbarazzo e l'isolamento e vieni ad informarti.

Ci sono strumenti semplici per affrontare il tuo problema. Parlarne è il primo passo per migliorare la qualità della tua vita.

CHE FARE?

Il percorso riabilitativo prevede:

Visita specialistica dal ginecologo, urologo o proctologo per stabilire la diagnosi e l'eventuale prescrizione di trattamento riabilitativo.

- ★ Primo incontro con la fisioterapista (counselling riabilitativo) per stabilire il numero di sedute e impostare il trattamento.
- ★ Il percorso prevede dei moduli a seconda delle necessità della persona, allo scopo di offrire i massimi risultati nel minor tempo possibile e di fornire gli strumenti per rendere la persona autonoma e in grado di auto gestirsi.
- ★ Modulo di 3 sedute: 2 sedute di trattamento ravvicinate e 3° seduta a distanza di verifica
- ★ Modulo di 5 sedute: 2 ravvicinate, altre 2 ravvicinate a distanza, 1 di verifica a distanza
- ★ Eventuali altre sedute se necessarie da concordare

Il trattamento prevede: lavoro specifico e locale sul perineo, percezione, rilassamento e rinforzo

esercizi abbinati di coordinazione respiratoria
uso delle pressioni addominali

esercizi a difficoltà crescente statici e dinamici per attivare il perineo nelle attività della vita quotidiana, eventuali ausili al domicilio