Mi presento: sono Giulia Albanese, dottoressa in ostetricia laureata nel 2011 con la votazione di 110/110 e lode, specializzata nella riabilitazione del pavimento pelvico e diplomata come Personal Trainer Ostetrico. Ho lavorato per quattro anni come ostetrica presso gli Ospedali di Palmanova e Latisana, esperienza che mi ha permesso di partecipare ad uno dei momenti più intimi ed importanti della vita di una donna, il parto. Da sempre innamorata dello sport e del movimento, ho avuto la fortuna di poter fondere le mie due grandi passioni dando vita a dei corsi personalizzati e specifici per la gravidanza che accompagnano le mamme nello svolgimento dell'attività fisica prima e dopo il parto in tutta sicurezza. Negli ultimi anni mi sono specializzata nella riabilitazione del pavimento pelvico, percorso che mi ha permesso di studiare da vicino questo mondo, ancora poco conosciuto dalle donne, ma che risulta di fondamentale importanza durante tutta la vita femminile.

CORMEDICA
POLIAMBULATORIO MEDICO E FISIOTERAPIA

Via Sanguarzo, 5, 33041 Cividale del Friuli UD
Tel. 0432 730708
e-mail cividale@cormedica.it
www.cormedica.it

CORMEDICA
POLIAMBULATORIO MEDICO E FISIOTERAPIA

Via Sanguarzo, 5, 33041 Cividale del Friuli UD
Tel. 0432 730708
e-mail cividale@cormedica.it
www.cormedica.it

Pensato per te ... Mamma

CORSO PREPARTO IN MOVIMENTO

(Corso bisettimanale continuativo a partire
dalla 12 settimana di gravidanza, della durata di 1 ora.)
Le mamme possono parteciparvi liberamente e al movimento verranno associate delle nozioni teoriche. Si alterneranno momenti di rilassamento e di movimento riprendendo le tecniche del Pilates e dello Yoga, il tutto studiato per preparare al meglio la donna al parto. La condivisione in gruppo è una delle risorse più importanti per le mamme, che potranno trovare, in un clima privo di giudizi, un valido strumento di supporto per affrontare il cambiamento della nuova vita che stanno per affrontare.

CORSO DI GINNASTICA PERINEALE

(Corso composto da 5 incontri
a cadenza settimanale di 1 ora)
Corso studiato per tutte le donne, in gravidanza per prepararsi al parto, dopo il parto per ripristinare i tessuti e la muscolatura, durante la vita per prevenire o risolvere i principali disturbi, in menopausa per mantenere la tonicità di muscolatura e tessuti. Durante questi appuntamenti si metteranno in evidenza diverse tematiche, dall'anatomia del pavimento pelvico, al suo movimento associato alla respirazione, dal rilassamento alla contrazione della muscolatura pelvica ed addominale. Sarà un percorso di scoperta e conoscenza del proprio corpo attraverso gli esercizi che potranno essere poi ripresi
durante la vita di tutti i giorni.

REMISE EN FORME

(Percorso continuativo bisettimanale
di 1 ora a partire dai 40 giorni dopo il parto)
La maggior parte delle mamme, che da poco hanno partorito, sentono la necessità di trovare del tempo per riprendersi e per ristabilire la connessione con loro stesse. È ascoltando queste richieste che è nata la volontà di creare un corso dedicato alle neo mamme, in modo da seguirle nella ripresa dell'attività fisica. Accompagnate da una Maternal Personal Trainer verranno proposti degli esercizi studiati appositamente per la Remise en forme dopo il parto per ottenere un recupero ottimale e più rapido della funzionalità fisica, ma anche un rinnovato benessere psicologico, grazie all'attenzione per il proprio corpo.

AMBULATORIO PER LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

L'ambulatorio per la riabilitazione del pavimento pelvico si pone l'obiettivo di valutare ed intervenire sulla muscolatura pelvi-perineale per garantirne la percezione e la piena ripresa delle funzioni originarie.
Il pavimento pelvico è composto da muscoli disposti su più livelli che vanno a chiudere in basso la cavità addomino-pelvica, circondando e sostenendo l'uretra, la vescica, la vagina e l'apparato ano-rettale; appare chiaro che una modifica dell'anatomia può portare a situazioni patologiche come l'incontinenza urinaria, cistiti, stipsi, dolore pelvico e prolassi. È per questo motivo che una valutazione accurata ed un eventuale intervento risultano fondamentali. Sulla base dei dati raccolti verranno poi fissati, in accordo con la paziente, gli obiettivi da raggiungere impostando un programma riabilitativo specifico.

Tutte le DONNE dovrebbero fare una valutazione del Pavimento Pelvico sia per prevenire che per trattare situazioni che si discostino dalla normalità.

La riabilitazione del pavimento pelvico può essere suddivisa in tre momenti: Presa di coscienza, potenziamento ed "attivazione" della muscolatura nella vita quotidiana.

Le tecniche di cui si avvale la riabilitazione sono:
chinesiterapia o ginnastica perineale,
elettrostimolazione funzionale,
biofeedback,
trattamento Tecar con Indiba activ.