

CONCLUSIONI

La fine del percorso riabilitativo prevede l'automatizzazione della contrazione del perineo durante tutte le attività della vita quotidiana. Si dovrà inserire la contrazione perineale durante la normale routine soprattutto quando si va incontro ad uno sforzo addominale; per esempio colpo di tosse, starnuto, un soffio del naso ^① oppure quando si alza dei pesi ^② e si cammina velocemente. ^③

