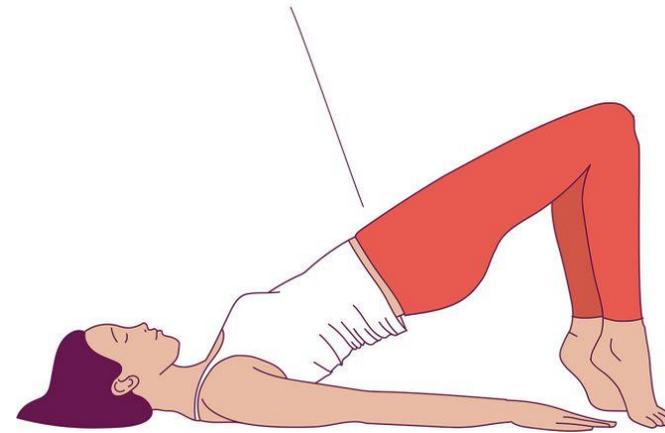
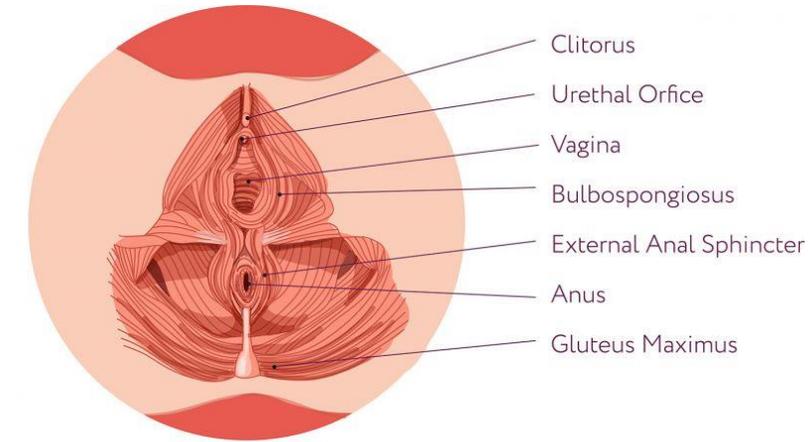


# PAVIMENTO PELVICO TRA MITI E TABU'

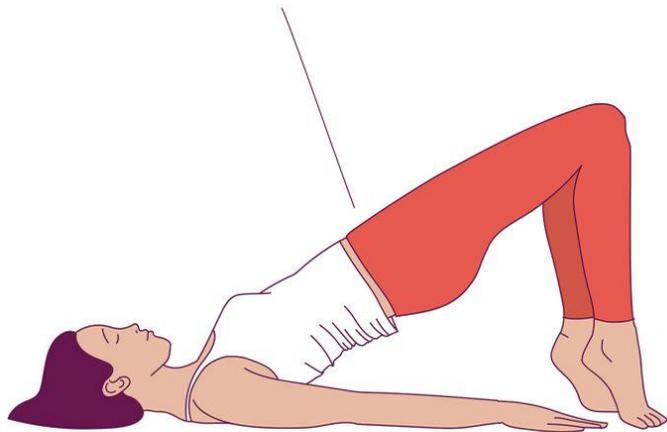
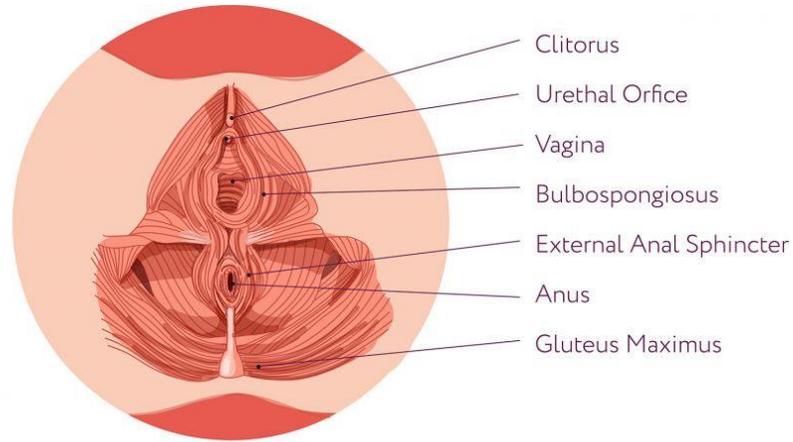


# Cos'è il pavimento pelvico?

Il **pavimento pelvico** è un insieme di muscoli e legamenti che **chiudono la parte inferiore della cavità addominale.**



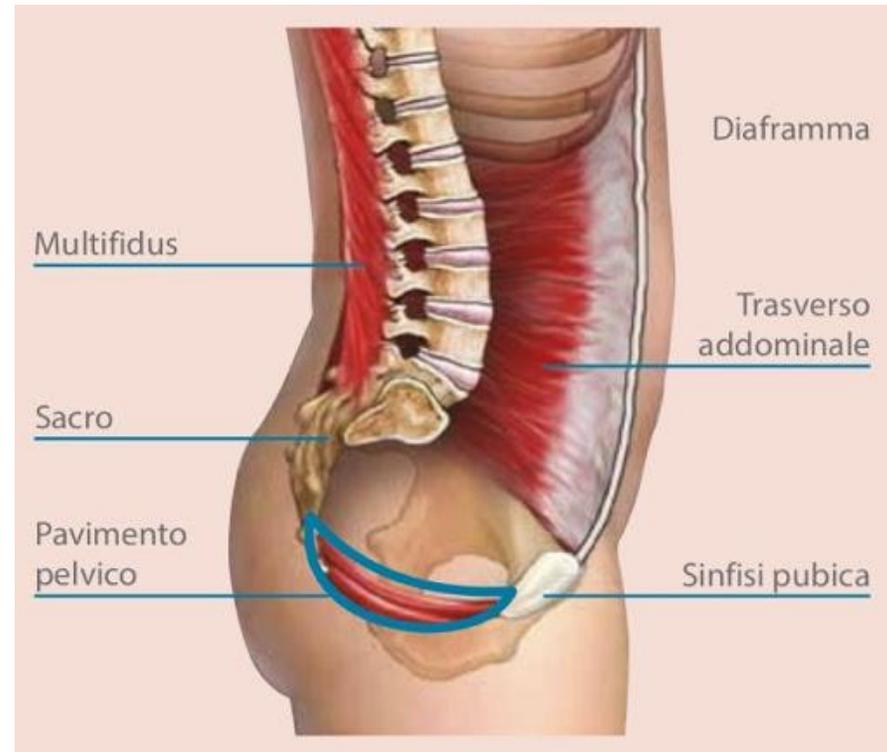
# Quali funzioni ha?



- **Sostegno** e supporto degli organi
- **Continenza** urinario e ano-rettale
- **Contrasto** iperpressioni endoaddominali
- **Percezione sessuale**
- **Parto**

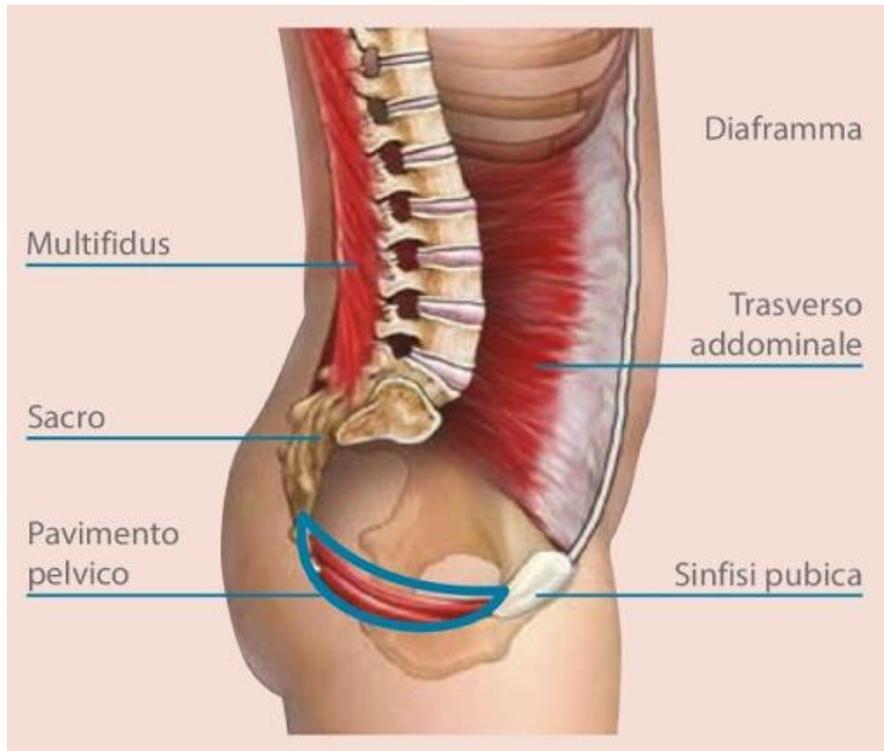
# Pavimento pelvico: parte di un sistema complesso

Non possiamo immaginarlo come una parte anatomica a se stante.



Ben.Essere Marzo 2023

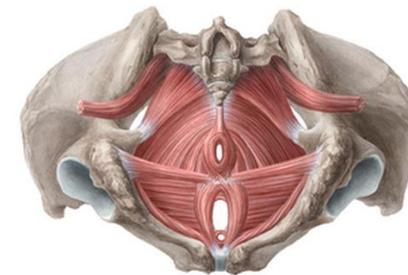
# Pavimento pelvico: parte di un sistema complesso



Possiamo rappresentarlo come un cilindro.

# Pavimento pelvico: un alleato nascosto

Recenti studi hanno indicato che il piano perineale è **scarsamente rappresentato** a livello dell'area motoria e sensitiva primaria. La conseguenza è una **scarsa conoscenza** della regione pelvica e una fatica nella sua attivazione volontaria.



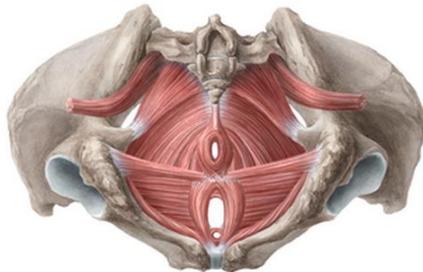
Ben.Essere Marzo 2023

# Pavimento pelvico: un alleato nascosto



Nell'idea comune è ancora un qualcosa da **nascondere**, qualcosa di cui **vergognarsi**.

Nervo pudendo: dal latino «qualcosa di cui vergognarsi».



Ben.Essere Marzo 2023

**Incontinenza**

**Dolore**

**Cistiti  
frequenti**

...

**Gravidanza  
menopausa**

...



Ben.Essere Marzo 2023

# Ho un problema e ora?



Cosa devo fare?



Da Chi devo andare?



Sentimento di vergogna

Ben.Essere Marzo 2023

# Unica risposta



**PARLARNE**



Arianna Palmucci  
FISIOTERAPISTA

Ben.Essere Marzo 2023

# Con chi?

**Psicologo**

**Ostetrica**

**Urologo**

**Fisiatra**

**Lavoro di sinergia  
tra professionisti**

**Nutrizionista**

**Ginecologo**

**Fisioterapista**

Ben.Essere Marzo 2023



Arianna Palmasso  
FISIOTERAPISTA

Se la **condizione** in cui ti trovi è **causa** di **malessere**, ricorda che **non è normale** e **soprattutto** che **può essere modificata**.

**Non è mai troppo presto o troppo tardi per incominciare!**



# Grazie per l'attenzione



Arianna Dalmaso Fisioterapista  
Via Cuneo 2, Cervasca  
Cell. 3472722420  
[Arianna.dalmaso.fisio@gmail.com](mailto:Arianna.dalmaso.fisio@gmail.com)



Ben.Essere Marzo 2023



Alessia Testa  
Psicologa,  
Conduttrice  
mindfulness  
Cel 324 0424848



Roberta Patitucci  
Biologa nutrizionista  
Cel 3711317993



Arianna Dalmasso  
Fisioterapista  
specializzata nella  
riabilitazione del  
pavimento pelvico  
Cel 347 2722420