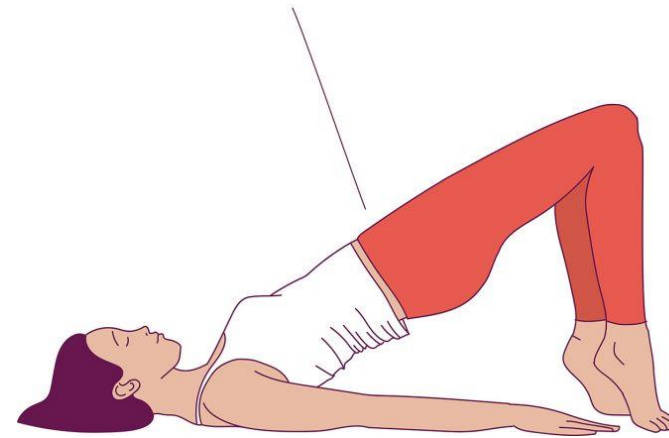
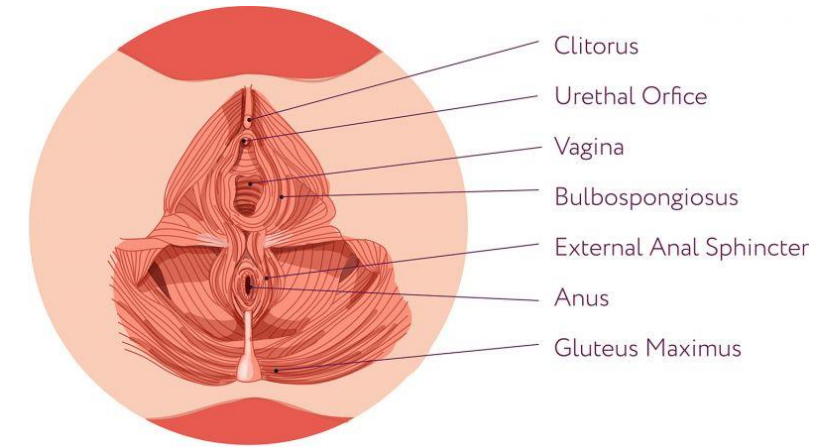


PAVIMENTO PELVICO TRA MITI E TABU'

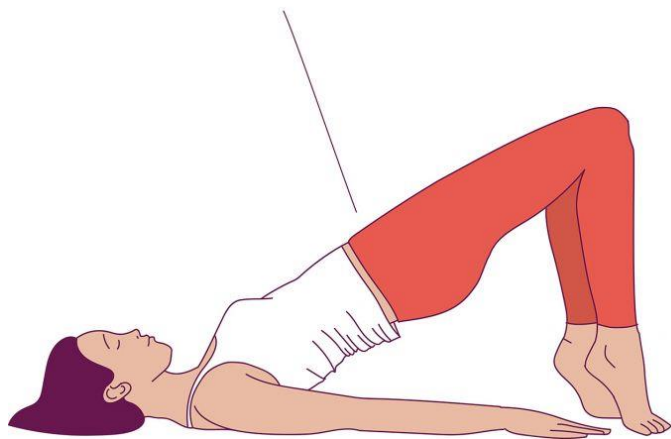
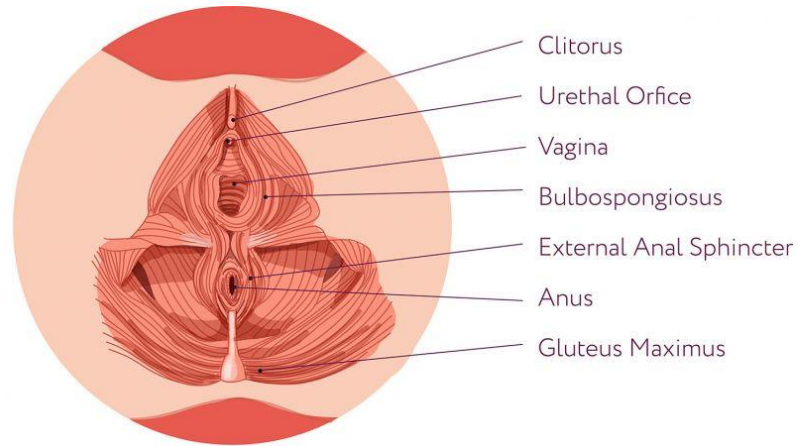


Cos'è il pavimento pelvico?

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



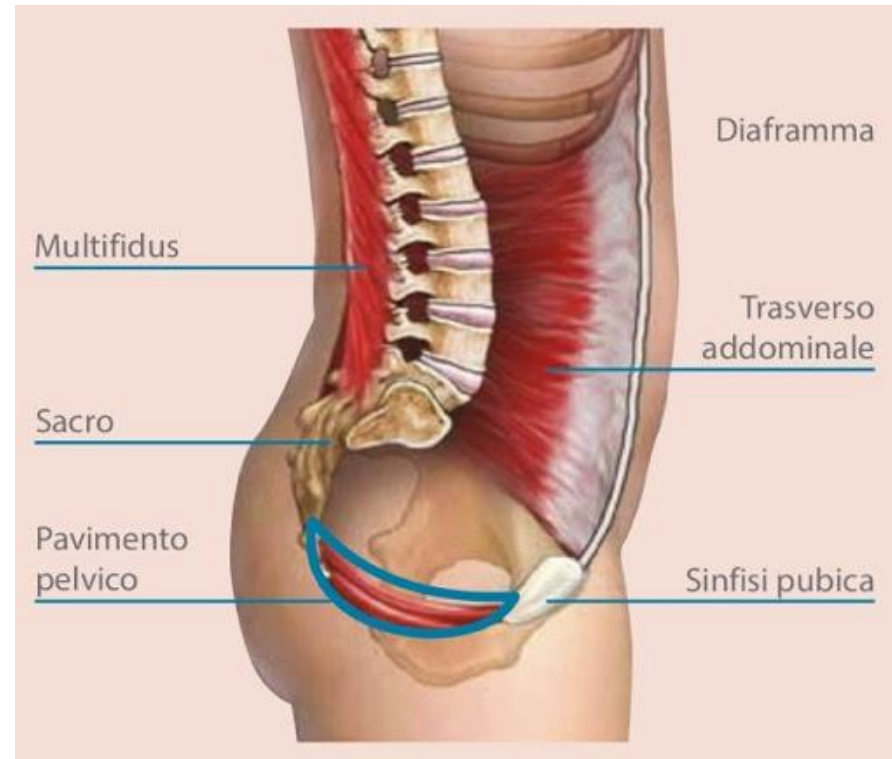
Quali funzioni ha?



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

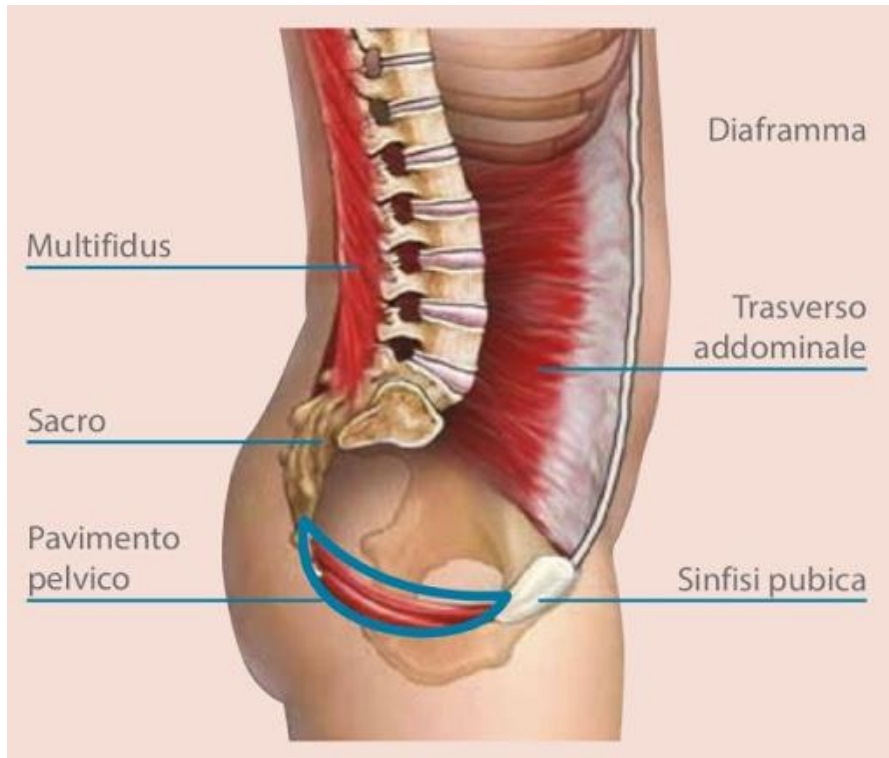
Pavimento pelvico: parte di un sistema complesso

Non possiamo immaginarlo come una parte anatomica a se stante.



Ben.Essere Marzo 2023

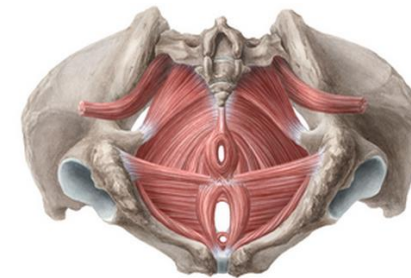
Pavimento pelvico: parte di un sistema complesso



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.



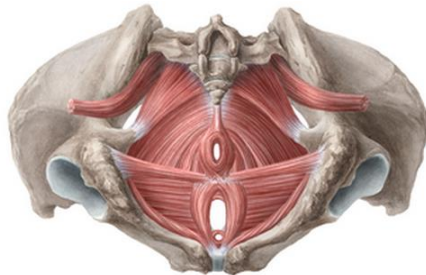
Ben.Essere Marzo 2023

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

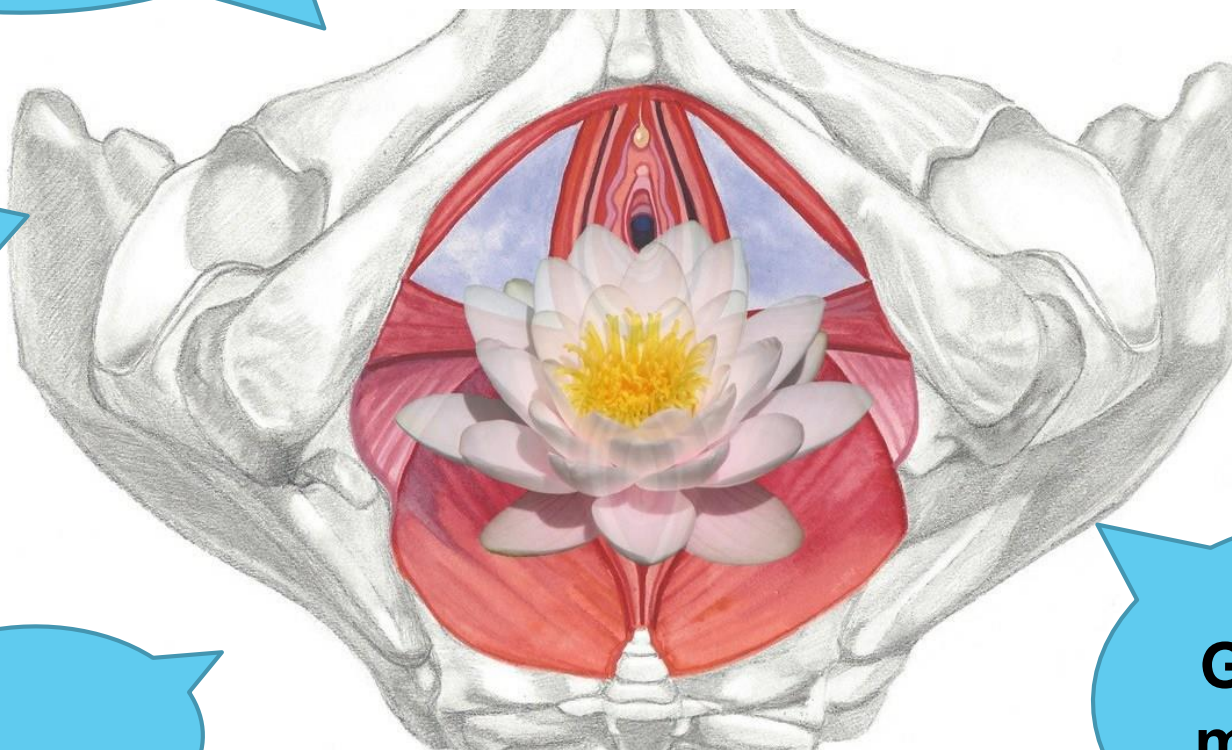
Dolore

**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



Ben.Essere Marzo 2023

Con chi?

Psicologo

Ostetrica

Urologo

Fisiatra

**Lavoro di sinergia
tra professionisti**

Nutrizionista

Ginecologo

Fisioterapista

Ben.Essere Marzo 2023



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



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